꧁ 佛陀法語 ꧂

達爾卡法師(Bhikkhu Shravasti Dhammika)著
郭錦彪、劉妙蓮譯

revised 2008.3.

作者簡介　前言

一月　二月　三月　四月　五月　六月 七月　八月　九月　十月　十一月　十二月

作者簡介

舍衛城・達彌卡法師(Venerable Shravasti Dhammika)，一九五一年生於澳洲。早年在印度落髮為僧，後來到斯里蘭卡修行，並由於致力於推廣佛教而聞名該國。一九八五年，他來到新加坡，擔任 Buddha Dhamma Mandala Society 及數個佛教團體的宗教顧問。法師也曾在新加坡教育部課程發展署講課，並為該署製作數部教育電視片。他的其他著作有：『問得好，答得正』、『佛法的瑰寶』、《Matrceta's Hymn to the Buddha》、《Encounte's with Buddhism》、《All About Buddhism》、《Middle Land Middle Way》。

前 言(Hermann Hesse)

佛陀曾發表過無數的演說，任何人只要專心閱讀其中幾則，即刻會意識到包含在其中的調和、寧靜、超越、穩固、不變的慈悲與無量的耐心。這些演說包含了無數的忠告、格言與提示，是達成心的寧靜的方向與方法。

—荷盟賀士(Hermann Hesse)

佛陀說教的目標是自由—擺脫了情感束縛的自由、擺脫了因無知而加諸於自己身上的憂慮的自由、以及最終擺脫了生死輪迴的自由，即涅槃。

涅槃的自由有如可以遙望，但還不能抵達的一座遭冰舖雪蓋的晶瑩閃亮山峰一樣，是座落在道路的盡頭，即八正道的終點。這條道路很漫長，曲折很多，時而崎嶇，時而平坦。我們若要避免走入歧途，而以穩健的步伐踏上此道，就必需有外援。對於佛教徒而言，這外援源自三皈依—佛、法、僧。

佛是我們的皈依處，因為他的生平事蹟與得道證實了證悟真理是可能的、達臻圓滿是人生的真正目標。佛陀是所有探求精神成熟者的最高模範。冥想佛陀的生平與事蹟，能使我們充滿走上正道所需的熱誠。

法，佛陀的教誨，是我們的皈依處，因為它提供我們有關世事的實際與完整的說明，同時也給予我們在道德上、人際關係上、禪定上以及近乎生活的各個方面上的忠告。

僧是指過去的、現在的、悟道的、未悟道的佛弟子，秉持相同的信念，即要證得佛陀所證悟的而結伴修行。僧伽是我們的皈依處，因為在這道路上，走在前端的可以給予我們忠告；與我們同行的可以與我們做伴，在我們迷失時，幫我們回返正軌，在我們失足摔倒時，加以扶助。

當佛陀了悟佛法並加以宣說時，僧眾們熱切希望能通過修習佛法，達成佛陀所證悟的，因此，佛法可以說是三個皈依處中最為卓絕的。佛陀本身說他在生活中依靠佛法、恭敬佛法、推重佛法、順從佛法；以法為旗幟、以法為標準、以法為主。

佛陀在公元前五二八年證得正覺，不久後，便開始教導他所發現的真理。他有時通過口頭的講述，有時則以例子來教導。在說教時，他的用語既貼切又清楚。他也常借助意義深長的比喻來加強演說內容，使那些有福份聽聞的人永遠銘記在心。他的行為圓滿地體現出他時常鼓勵人們所發展的仁慈，人們也長久牢記著。

在佛陀入滅六個月後，人們開始把他所說與所做的牢記下來，有如一條金線穿過水晶珠子一般地由導師口授給弟子。這種口傳方式後來轉為文字記載。首先以佛陀常年所用的語文—巴利文編寫成三本巨著，稱為『三藏』。第一本是《經藏》，記載了佛陀和他的一些證悟弟子的演說，以及描述佛陀的生平事蹟。第二本是《律藏》，收錄了僧團戒律與行政程序。第三本是《論藏》，收集了各心理過程的詳細分析。

多少世紀以來，佛弟子為了對巴利文『三藏經』表示敬意，把它寫在金碟子上，把其中幾頁夾在鑲有寶石的封面中，或把經典收藏在宏偉的圖書館內。但是更為重要的是他們非常推重『三藏』，極力使自己的生活圍繞著『三藏』中所包含的法，在『三藏』中找尋指示與激勵，而『三藏』，永遠指向自由的涅槃，則使他們的意念平靜，心靈純淨。總之，熟悉佛陀的教誨是我們的精神生活所不可或缺的部分。

佛弟子的生活重點是禪定。在佛陀所教的最為重要的禪定修習法之中，有一個是冥想佛法(Dhammanussati 法隨念)，即在『三藏』中選出一節經文，然後靜靜的冥想它的涵義。人若能抱著恭敬與願意接納的態度，每修習此禪定經文的涵義經如此沉思冥想，必定能銘刻在心中。

閱讀或聆聽佛陀的教誨就有如與佛陀直接接觸。雖然這本書是專為那些修習冥想佛法之禪定者而編寫的，但是，凡是對佛陀的教誨有興趣的人都會覺得這本書很有用。書中包括有收錄在『三藏』中的演說摘錄，收錄在正統文獻中的演說摘錄。這些摘錄按一天一則編排，除了一些是新的翻譯，其餘大部分是根據巴利聖典協會(Pali Text Society)的英文譯文而重新整理的。佛教的神聖文獻中有甚多重複部分，這在佛法處於以口傳授的時期非常重要，然而大多數現代讀者則認為這會使人分心。這些重複部分在不會改變經文的原意的原則下，已被我刪除或集合在一起。

此書編寫完畢後，我的朋友：劉妙蓮居士和郭錦彪居士將它譯成中文，施性國居士和陳英德居士幫忙校對，以供華文讀者閱讀。願我們一起分享法施的功德，也願所有讀者能從書中受益。

達彌卡法師

佛陀法語

【一月 】

【1】一月一日〈永久的快樂與幸福〉

在缺乏好導師的情況下，應該依據佛法來修習。佛法是確實的。正確的修習將帶給你永久的快樂與幸福[1]。(M.60./I,401)

【2】一月二日〈猶豫不決〉〈生命(的可貴)〉〈四聖諦〉

『設想大地被水覆蓋了，有一人將一副穿有一個洞的牛軛（牛馬等拉東西時架在脖子上的器具）拋入水中。牛軛隨風四處漂流。再假設每一百年中，有一隻瞎了眼的海龜浮出水面，那麼，依你猜測，這隻每隔百年才浮出水面的海龜的頭部伸入軛上洞孔的機會有多少？』

『世尊，那是微乎其微的。』

『是的！人能出世為人的機會也同樣是微乎其微；徹底了悟的如來住世的機會也同樣是微乎其微；佛法與如來的戒律能在世間教授也同樣是微乎其微。你既然已出世為人，如來又已到世間并教導佛法，你就應該力求了悟四聖諦。』(S.56.48./V,457；《雜阿含 406 經》)

【3】一月三日〈疑問〉〈信心〉

永生之門已開啟，
有所聽聞者都滿懷信心地做出反應。(M.I,169)

【4】一月四日〈疑問〉

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，他的想法是：『導師是教主，我是修習者。教主無所不知，我則不然。』

---

[1]“Manāpaṁ vo, gahapatayo, satthāraṁ alabhantehi ayaṁ apaṇṇako dhammo samādāya vattitabbo. Apaṇṇako hi, gahapatayo, dhammo samatto samādinno, so vo bhavissati dīgharattaṁ hitāya sukhāya.(諸居士！你們不能得到適意的老師，當轉向受持這無戲論之法。諸居士！若完成正持無戲論法者，你們當長夜利益與快樂。)

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，導師的教誨將會不斷地幫他茁壯成長，發揮力量。對他而言：『只要能爭取到人力所能達到的，就算我的皮、骨、腱都萎縮了，肌肉都乾巴了，我也在所不惜。』

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，即在此時此刻擁有淵博的知識，或如果有輪迴的業力，就會投生在「不還」階段[1]。(M.70./I,480-1；《中阿含 195 經》阿濕貝經(大正 1.749.))

*【5】一月五日〈德行〉

在個人德行的修習法方面，佛陀的教學法是無以倫比的。一個人必須忠誠，不欺騙、不嘮叨、不多嘴、不搬弄是非、不輕視他人、不汲汲謀求增加利益。他應嚴守感官、適量進食、促進和平、提高警惕、積極行動、孜孜不倦。他應修習禪定、念念分明、言語莊重、循序漸進、意志堅定、明白事理。不渴求感官欲樂，只保持正念、謹慎。這是個人德行的無上教誨。世尊在這方面已大徹大悟，沒有其他修道者或婆羅門比世尊更瞭解德行。(D.III,107)

【6】一月六日〈造業之前應反復思考〉

世尊問：『鏡子之作用何在？』

羅睺羅答：『在于反映，世尊。』

『既然如此，在造任何身業、口業、意業之前應反復思考。』(M.61./I,415；《中阿含 14 經》羅云經(大正 1.436.))

【7】一月七日〈害怕〉〈三皈依〉〈四聖諦〉〈佛陀是安全之皈依處〉

被懼怕所驅動的人，
來到了神聖的山丘、森林與樹叢中，
來到了神聖的靈樹與靈廟前。
然而它們皆非安全之避難所，
皆非最佳之皈依處，
不是去了那兒，

[1] Saddhassa, bhikkhave, sāvakassa Satthusāsane (M.70./I,481.) pariyogāhiya vattato dvinnaṁ phalānaṁ aññataraṁ phalaṁ pāṭikaṅkhaṁ-- diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā”ti.(諸比丘！有信的弟子，於師之教說已深解、已遂行者，應以二果中之一果為所豫期：或於現法為完全智(阿羅漢)，或於有餘依為不還位(阿那含)。)

苦痛便能解除。

然則誰若以佛、法、僧為皈依處，
誰便得以啟發智慧，了悟四聖諦；

苦（苦諦）、苦的來源（集諦）、
苦的斷滅（滅諦）、滅苦之八正道（道諦）。

這是安全的庇護所，
是最佳之皈依處；
到此處求庇護的人，
能擺脫所有痛苦。(Dp.188-192)

【8】一月八日〈佛陀之卓越處〉

沒有了日月，也就沒有光亮，沒有光芒，只有無明；世上也沒有晝夜、年月和四季之分。但當日月形成後，便能發射光亮、光芒，驅走黑暗、無明；世上便有晝夜、年月、四季之分了。

一樣的，當至上、徹底了悟的如來未到來之前，世上也沒有光亮、沒有光芒；只有黑暗，只有無明；人間也沒有關於四聖諦的宣言、教義、解說、推動、開放、分析及闡述。但當至上、徹底了悟的如來到來後，世上便有了光亮、光芒，驅走黑暗、無明；人間也有了關於四聖諦的宣言、教義、解說、推動、開放、分析及闡述。(S.V,442)

【9】一月九日〈八正道〉

『我將為你講述八正道；為你分析八正道。我這就講，請仔細聽。何謂八正道？八正道就是：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。

何謂正見？正見即正確了解人生的痛苦、痛苦的根源、痛苦的斷滅以及斷滅的方法。

何謂正思維？正思維即離欲、慈悲、助人的思維[1]。

何謂正語？正語即不說謊、不搬弄是非、不惡口和不綺語。

何謂正業？正業即不殺生、不偷盜、不邪淫。

何謂正命？正命即放棄不正當職業，以正當職業謀生。

[1] nekkhammasaṅkappo abyāpādasaṅkappo, avihiṁsāsaṅkappo(出離之思惟、無恚之思惟、無害之思惟)

何謂正精進？正精進即興起，揚善去惡的念頭，做出努力，集中并引導心念去制止惡念的滋生、斷滅已升起的惡念，培育未升起的善念以及促進已升起的善念，使它全面發展，達至圓滿。

何謂正念？正念即保持清醒，時刻關注自己的行為、感受、思想、心念，以便制止世間的一切誘惑與嫌惡。

何謂正定？正定即修習四禪定。(S.45.8./V,9)

*【10】一月十日〈疑問〉〈佛陀之可靠〉

拋向天空的一把泥土，
肯定會墜回大地；
至上佛陀的教誨，
是同樣肯定與可靠的。

黑夜消失之後，
太陽肯定會升起；
至上佛陀的教誨，
是同樣肯定與可靠的。
雄獅步出洞穴時，
肯定會吼叫一聲；
至上佛陀的教誨，
是同樣肯定與可靠的。(JN.120-122)

【11】一月十一日〈肯定是法律〉

凡不能促使人邁向割捨、放棄、鎮定、寂靜、高深知識、覺悟或證入涅槃的教義，你可肯定它不是佛法、戒律，不是佛陀的教誨。只有能促使人邁向割捨、放棄、鎮定、寂靜、高深知識、覺悟或證入涅槃的教義，你才可肯定它是佛法、戒律，是佛陀的教誨。[1](A.7.79./IV,141)

【12】一月十二日〈自由的滋味〉

廣闊的海洋只有一種滋味—鹹的滋味。
我的教義也只有一種滋味—自由的滋味。(Ud.56)

[1]優波利(Upāli)！即任何法，你若知這些法，不能引導向厭、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃，優波利！則是非法、非律、非師教，不必持。優波利！又，即任何法，汝若知這些法，引導向厭、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃，優波利！則是法、是律、是師教，必當持。

【13】一月十三日〈慷慨〉

如果眾生都像我一樣瞭解布施的功德，那麼『吝嗇』的污點就不會纏住或逗留在心中。在應用事物時，如果沒有與他人分享，他們就不會感到享受。即使是最後的一點食物，如果不與他人分享，他們也不會感到享受。(It.18)

【14】一月十四日〈造惡業、善業之因〉

摩訶利(Mahali)問世尊：『世尊，造惡業的原因是甚麼？』

『貪、嗔、痴、不專注和邪念，這些都是造惡業的原因。』

『世尊，造善業的原因又是甚麼？』

『慷慨、慈愛、智慧、專注和正念[1]，這些都是造善業的原因。』(A.10.47./V,87)

【15】一月十五日〈德行〉

修習甚麼佛法才會給自己帶來莫大好處？關於這點，聖潔弟子會自我反省：『我珍惜生命，不願死去；我喜愛享樂，憎恨痛苦，我不願意被他人殺害；同樣的，他人也不願意被我殺害。因為凡是我覺得不愉快的，他人也一定覺得不愉快，我又怎能把不愉快之事加諸在他人身上呢？』如此反省，就能促使人戒殺、勸勉他人戒殺、讚揚戒殺的行徑。

聖潔弟子會再次自我反省：『如果我的東西被別人盜取，我會不愉快；同樣的，如果我盜取了他人的東西，他們也一定不愉快，因為凡是我覺得不愉快的，他人也一定覺得不愉快，那我又怎能將不愉快之事加諸于他人身上呢？』如此反省就能促使人戒偷盜、勸勉他人戒偷盜、讚揚戒偷盜的行徑。

聖潔弟子再次自我反省：『如果別人姦污我的伴侶，我會不愉快。同樣的，如果我去姦污他人的伴侶，他們也一定覺得不愉快，因為凡是我覺得不愉快的，他人也一定覺得不愉快，那我怎能將不愉快之事加諸於他人身上呢？』如此反省就能促使人戒邪淫，勸勉他人戒邪淫，讚揚戒邪淫的行徑。

聖潔弟子再次自我反省：『如果別人通過撒謊來破壞我的利益，我會不愉快。同樣的，我通過撒謊來破壞他人的利益，他人也一定不高興，因為凡是我覺得不愉快的，他人也一定覺得不愉

[1] 無貪、無瞋、無癡、如理作意(yoniso manasikāro)、正願(sammāpaṇihitaṁ)。

快，那我又怎能將不愉快之事加諸於他人身上呢？』如此反省就能促使人戒撒謊，讚揚戒撒謊的行徑。

聖潔的弟子又進一步反省：『如果別人通過搬弄是非、挑撥離間來破壞我與朋友的感情，或者咒罵我，以無聊無意義的話來擾亂我的心，我會不愉快。同樣的，如果我如此對待他人，他們也一定不愉快；因為我覺得不愉快之事，他人也一定覺得不愉快，那我又怎能將不愉快之事加諸於他人身上呢？』如此反省，就能促使人戒搬弄是非、戒咒罵、戒綺語，勸勉他人戒搬弄是非、戒咒罵、戒綺語，讚揚戒咒罵、戒綺語的行徑。(S.V,354)

【16】一月十六日〈貪瞋癡的業重與輕〉

貪 所應受的責怪較輕，然而，要糾正它為時較慢，
瞋 所應受的責怪較重，然而，要糾正它為時較快，
痴 所應受的責怪較重，然而，要糾正它為時較慢。[1]
(A.3.68./I,199)

【17】一月十七日〈快樂〉〈生計〉

在家人能從間或性的感官享受中得到四種快樂。哪四種呢？有物權之樂、有財富之樂、無債務之樂和無過失之樂。

何謂有物權之樂？在家人通過自身的努力與血汗，正當合法地掙得財富，想到這一點時，他就覺得快樂和滿足。

何謂有財富之樂？在家人以正當、合法的途徑賺得財富，並用它來行善，想到這一點時，他就覺得快樂和滿足。

何謂無債務之樂？在家人不欠他人大、小債務，想到這一點時，他就覺得快樂和滿足。

何謂無過失之樂？聖潔的弟子，在身體、語言、思想上都清淨無過失，想到這一點時，他就覺得快樂和滿足。(A.II,68)

【18】一月十八日〈謙虛〉

有智慧、守紀律、
善良、聰明、
謙虛、不高傲，
這種人獲得他人的尊敬。

清晨早起，蔑視怠惰、
爭吵時刻能平心靜氣，

[1]貪是小罪卻離之遲，瞋是大罪卻離之速，癡是大罪卻離之遲。

德行圓滿、行事靈巧，
這種人獲得他人的尊敬。

廣結朋友，珍惜友誼、
善氣迎人、福澤共享，
是個向導、哲人、益友，
這種人獲得他人的尊敬。

慷慨解囊、言語溫文、
積極行善、一視同仁，
這種人獲得他人的尊敬。(D.III,192)

【19】一月十九日〈樂於助人〉

世上有四種人。哪四種？一種是不關注個人或他人利益的人，一種是只關注他人而不在乎個人利益的人，另一種是只關注個人而不在乎他人利益的人，還有一種是既關注個人也關注他人利益的人。

不關注個人或他人利益的人有如火葬柴堆中的一根柴，中間搽了糞而兩邊著了火，既不能當村民的燃料，又不能充當森林中的樹木。只關注他人而不關注個人利益的人比前者卓越、高超一些。只關注個人而不關注他人利益的人會更卓越，更高超。能同時關注個人與他人利益的人則是四種類別之首領；是最佳、最高和最至上的。

就有如從牛身上取得牛乳，從牛乳中提煉出乳酪，從乳酪中提煉出酥油，再從酥油的上層撇取精華，就可說是四種類別中最好的一類了。同樣的，能關注個人與他人利益的人是四種類別之首，是最佳、最高、最至上的。(A.II,94)

【20】一月廿日〈滋養人們所渴望而又難以得到的東西〉

有十樣東西能滋養十樣人們所渴望、喜愛、陶醉而又難以得到的東西。那十樣？[1]精力與努力滋養了財富；[2]華麗的衣服，精雅的裝飾滋養了美貌；[3]有規律的生活滋養了健康；[4]結交善友滋養了德行；[5]抑制感官之欲滋養了聖潔生活；[6]摒棄爭執滋養了友誼；[7]反復溫習滋養了淵博知識；[8]多聽多問滋養了智慧；[9]學習與檢查滋養了對教誨的瞭解；[10]正當的生活滋養了往生天道的機會。(A.V,136)

【21】一月廿一日〈愚人的三種苦惱與沮喪〉

當一個犯了五戒的愚人坐在大會堂裡，大街上或十字路口，聽到別人議論他，他必定尋思：『這些人在議論著我，因為我做了這些事。』這是那愚人此時此地所感受到第一類苦惱與沮喪。

當愚人見到國王捉拿及處罰小偷或犯人時，他必定尋思：『這國王正在處罰這犯人而我也做了這些事，如果被國王知道了，也必定會處罰我！』這是愚人此時此地所感受到的第二種苦惱與沮喪。

當愚人坐在椅子上或躺在床上或睡在地上，以往在身、口、意上所犯的錯必定籠罩著他，就有如夜幕低垂時，山峰的陰影必定籠罩大地一般。這時愚人不禁尋思：『我過去不曾行善，也不曾積德，面對可怕事物，也不曾找到避難所。我會到專為不行善，只行惡的人而設的地方。』於是這愚人悲傷、慟哭、搥胸頓足、神智不清。這是愚人此時此地所感受的第三種苦惱與沮喪。(M.III,163)

【22】一月廿二日〈飲酒〉

修持佛法者，
應戒酒及勸勉他人戒酒，
應知道酒會令人迷醉。

愚者因迷醉而造惡業，
並且導致他人疏忽大意，
故，這禍根應閃避，
這愚行只為愚人所愛。(Sn.398-399)

【23】一月廿三日〈感恩〉

憑藉四種素質，聰明睿智，德高望重的人過著踏實、有活力、無過失、不被智者責備的日子。哪四種素質？清淨身業、口業、意業及感恩圖報。(S.II,228)

【24】一月廿四日〈友誼〉

本無過失者，
與惡人為伍，
會被人懷疑行惡，
名譽也因此受損。

一個人受朋友與領導者影響，
在耳濡目染、潛移默化之下，

變得與他們一般樣。

被跟隨者與跟隨者相似，
被觸動者與觸動者相似。
一支塗了毒藥的箭，
觸動了未塗毒藥的箭，
結果全被沾染了毒藥。
正直者不願被污染，
不與愚人為伍。

若將腐魚片串于『孤沙』草上，
那草迅速染上臭味，
與愚者相伴，
結果也是一樣。

若將乳香包於普通葉子，
那葉子亦迅速染上香味，
與智者相伴，
結果也是一樣。
謹記葉子之例，
並瞭解其結果，
人應與智者為伍，
絕不與愚者為伴。(It.68)

【25】一月廿五日〈慷慨〉

我們可以以三種素質辨認出誰是正信者。哪三種？他渴望會見有德之士；他渴望聽聞佛法，他並不吝嗇，為人慷慨、廉潔、樂於布施、樂於助人，樂於與他人分享財物。(A.I,150)

*【26】一月廿六日〈佛陀之卓越處〉

基於憐憫眾生，為眾生與天神的福利與快樂著想，能如此賣力地為眾生謀求福利與快樂的，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

佛法是盡善盡美，顯而易見和不受時限的。它任人自願嘗試、循序漸進地學習，是智者所能成就的。能宣說這循序漸進的教誨的，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

世尊清楚解釋何者為對，何者為錯，何者該指責，何為該讚揚，何者該仿效，何者該避免，何者為低，何者為高，何者純淨，何者不純，何者混濁。能解說得如此詳盡的，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

世尊教導弟子通達涅槃之道。涅槃與通達涅槃之道是互相配合，合而為一的，有如恒河與耶木那河(Yamuna)匯為一體，一起奔流，能引導我們踏上通達涅槃之道的導師，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

世尊擁有很多同伴，包括初學者與斷滅煩惱者，世尊與他們共居一處，共享團結之樂。這樣的導師，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

供養佛陀的果報卓著。顯貴們因為世尊聲名顯赫，便特意尋找他以贈送禮物。然而世尊並不因此而高傲自大。如此導師，查遍古今，唯有世尊，別無他人。

世尊已解開心中疑問，不再猶豫。對於聖潔生活的宗旨，毫不懷疑，他已完成自己的目標。能達至如此境界的，查遍古今，唯有世尊，別無他人。(D.II,222)

【27】一月廿七日〈信心〉

傾盆大雨由天而降，雨水流入溝渠，溝渠漲滿之後，便流入窪地；窪地漲滿之後，便流入陷坑，再流入小池、大池、湖泊、小溪、小河與大海。同樣的，聖潔的弟子具備了對佛陀、佛法、僧團的堅定信心，具備了聖者所喜愛的德行，憑藉這些條件，他能像不斷向前沖流的雨水一樣，最終會到達彼岸，斷除一切煩惱。(S.V,396)

【28】一月廿八日〈好下判斷〉

想要告誡他人時，應先自我反省：『我是否在修習身體和語言上的清淨？我是否已完美無缺、纖細無遺地修成了身體和語言上的清淨呢？這些素質是否已在我身上顯露出來呢？』若答案是否定的，他人必定會說：『去修習你自己的德行和語言吧！』

再者，想要告誡他人時，應先自我反省：『我是否已修成了友善之心，對同修者是否不存任何惡念？這些素質植根在我身上了嗎？』若答案是否定的，他人必定會說：『去修習你自己的友善之心吧！』(A.V,79)

【29】一月廿九日〈疑惑〉〈生命(的可貴)〉

一堆鮮花，
可以編成許多花環；
同樣的，一個人，
可以成就許多善業。(Dp.53)

【30】一月卅日〈不原諒〉〈寬恕〉

從三樣東西我們可以辨認出誰是智者。哪三樣，他能看清缺點，當看到缺點時，他會盡力糾正，當其他人承認缺點時，他會原諒那人。(A.I,103)

【31】一月卅一日〈慷慨〉

不造惡業，
力行善事，
淨化心念，
這是諸佛的教誨。

不輕視、傷害他人，
嚴守僧團戒律，
飲食要適量，居處幽僻，
專心修習禪定，
這是諸佛的教誨。

故，修習慈悲觀，
應是為自己與他人，
大家應滿懷愛心，
這是諸佛的教誨。(Dp.183, 185; Miln.394)

【二月】

【32】二月一日〈猶豫不決〉

修行的目的不在取得名利帶來的好處、德行帶來的好處、禪定帶來的好處、知識與眼光帶來的好處，而在取得心靈上真正的解脫，這才是聖潔生活的真正目標與終點。(M.I,197)

【33】二月二日〈友誼〉

智者不與心懷惡念和妒意者為友，亦不與幸災樂禍者為伍，真的，與惡者交往是罪惡的。

智者，應與滿懷信心、和藹、聰慧者為友，亦與知識淵博者為伍，真的，與善者交往是幸福的。(M.I,197)

【34】二月三日〈冥想慷慨〉

布施食物時，施主布施了五樣東西。那五樣？即生命、美貌、快樂，力量與智慧。施主在現在與將來，亦能分享到生命、美貌、快樂、力量與智慧的特質。(A.III,42)

【35】二月四日〈心〉

一個尚未能控制心念的修行者，若真的渴望解除一切束縛，並將此事當為切身大事來對待，那麼，我認為仔細觀察心念對他最有助益。(It.9)

【36】二月五日〈心〉〈心的本質〉

污化了心念，眾生被污化了；
淨化了心念，眾生被淨化了。(S.III,151)

【37】二月六日〈念息法〉

通過將心念專注在呼氣與吸氣的念息法修習禪定，能帶來極大的果報與益處。如何使心念專注在呼氣與吸氣上呢？它如何帶來極大的果報與益處呢？

修行者應到樹林中、樹根上或空曠之地，盤膝而坐，挺直背脊，開始觀息，把心念專注在呼氣與吸氣上。深深吸入時，應念住：「我吸入長氣。」深深呼出時，應念住：「我呼出長氣。」輕輕吸入時，應念住：「我吸入短氣。」輕輕呼出時，應念住：「我呼出短氣。」[1]

再者，修行者吸氣時應念住：「我吸氣並感受一切身上的活動。」呼氣時應念住：「我呼氣並感受一切身上的活動。」又，吸氣時應念住：「我吸氣並鎮靜一切身上的活動。」呼氣時應念住：「我呼氣並鎮靜一切身上的活動。」(M.I,425)

【38】二月七日〈誠實〉〈言語〉

一句話如果具有以下五種特質便是善言、非惡語、沒有過失、不為智者所指責之語；在適當的時候說出、句句屬實、說時語氣溫柔和善、說的是那目標、懷著慈愛心說出。(A.III,243)

---

[1] 結跏趺後，端正身體後，使(正)念於鼻端(註釋中提到鼻孔相（nāsika-nimitta）與上唇相（mukha-nimitta）都是呼吸的遍作相。)現起之後，他具念呼氣，他具念吸氣。正在長呼氣者他詳知：『我長呼氣』，或正在長吸氣者他詳知：『我長吸氣』；或正在短呼氣者他詳知：『我短呼氣』，或正在短吸氣者他詳知：『我短吸氣。』

【39】二月八日〈父母〉〈家庭〉

孝敬父母的家庭被視為有如婆羅門、先賢、遠古的神祇一般，是真正值得供養的。

為何以「婆羅門」、「先賢」、「遠古的神祇」、「值得供養」等措辭形容父母呢？因為父母為兒女們付出極多—帶他們來到這個世間、扶養及栽培他們等。(A.II,69)

【40】二月九日〈快樂〉〈感官之欲〉

感官之樂來自五境。那五境？即眼睛所能辨別出的形象，它有趣可愛、迷人、具惑力，與感官之樂有關連。耳朵所能辨別出的聲音；鼻子所能辨別出的氣味；舌頭所能辨別出的味道，身體所能辨別出的觸覺，它們各個都有趣、可愛、迷人、具誘惑力、與感官之樂有關連。它們是感官之樂的五個源頭。所以，因五境而引起的快樂稱為感官之樂。它是一種平凡之樂、一般人之樂、不高貴之樂。它是不值得追求，發展或重視的。我以為它是可怕的。(A.I,454)

【41】二月十日〈平靜心念〉

人若想修習更高的心念，必須時刻注意五個步驟。那五個？

人在進行某件事時，與貪、嗔、痴相關連的惡念升起了，他應把心念轉移到純正之事物上，如此，惡念就會消失，心念就會穩定，平靜、集中和專注一境。這有如一個木匠、或他的學徒能以小鑿刀敲鑿出一個大木栓一樣。

當心念專注於純正之事物上時，與貪、嗔、痴相關連的惡念又再升起，他就應分析惡念的壞處，想著：「確實的這些惡念是罪過的，是應受譴責的，是會導致痛苦的。」如此，惡念就會消失，心念就會穩定、平靜、集中與專注一境。這有如衣著端莊的少男或少女，對纏掛在他們頸項上的死蛇、死狗與死屍感到厭惡與羞慚一樣。

在思考惡念所引發的壞處時，與貪、嗔、痴相關連的惡念又再升起，他就應把它忘卻，不加以留意。如此，惡念就會消失，心念就會穩定、平靜、集中與專注一境。這有如一個視力正常的人，不想看到某件事物而把視線轉移或把眼睛閉上一樣。

在設法忘卻或不去留意惡念時，與貪、嗔、痴相關連的惡念又再升起，他就應讓它們自行平息。如此，惡念就會消失，心念

就會穩定、平靜、集中與專注一境。這有如一個人發覺自己沒有理由奔跑時，就會放慢下來步行；發覺沒有理由步行時，就會站立；發覺沒有理由站立時，就會坐下；發覺沒有理由坐下時，就會躺下，于是他從奮進狀態轉為平靜。

在讓惡念自行平息時，與貪、嗔、痴相關連的惡念再度升起，他就應咬緊牙關、舌頭頂上顎，以心念來束縛，壓抑、制止惡念。如此，惡念就會消失，心念就會穩定、平靜、集中與專注一境。這有如一名壯漢抓住一名瘦弱者的頭部與肩膀，強行將他壓下去一樣。

能做到以上五個步驟的人是心念的主人，他只想要想的心念，不想不要想的心念。他已不再執著、已擺脫束縛，收斂傲氣和斷除煩惱。(M.I,119)

*【42】二月十一日〈悲憫〉〈慈愛〉

擁有慈心的人，
對世間眾生都很慈悲
不論它們是在上、下、左、右
無邊無際的每一個角落

滿溢著無限、完整
與全面發展的慈悲心
以往所犯的小過失，
不會在他心中糾纏。(J.37-38)

【43】二月十二日〈快樂〉〈守護感官之門〉

一個人雖通過眼睛看到形象、鼻子嗅到氣味、舌頭嚐到味道、身體感到觸覺、心靈識別念頭，卻並不執著于這些事物的外表或細節。如果放縱這五個感官，誘惑、厭惡、惡念等思維就會興起。有鑒于此，人應致力于控制這些感官。能把感官控制好便能體驗到不被牽引、激怒之樂。(M.I,346)

【44】二月十三日〈五障〉

有五種雜質會影響金的彎曲度、可造性、光澤、堅韌度，使它不易達臻完美的效果。那五種雜質呢？即鐵、銅、錫、鉛、銀。金若純淨不含雜質，則易于彎曲、可造性高、富有光澤、不會脆弱，可達臻完美的效果，人可用它冶製成自己喜愛的各種裝飾品，如圖章、戒指、耳環、頸鍊、金鍊等。

同樣的有五種雜質會影響心的靈活性，可造性、光澤，使其不適合斷除污點。那五種雜質呢？即感官之欲、憎恨、懶散怠惰、煩躁不安、疑惑。心若擺脫這五種雜質則能發揮其靈活性、可造性、光澤、不再脆弱，適合斷除污點。人也因此能引導純淨的心，去了悟所有能以心來了悟的事，不論它在多深之地，多遠之處心都能直接看清。(A.III,15)

【45】二月十四日〈努力〉

以努力渡怒江，
以精力過悲海。[1](S.10.12./I,214；《雜阿含 1328 經》，《別譯雜阿含 326 經》)

【46】二月十五日〈念息法〉

專心修習與發展念息法，是非常平靜、卓越、完美的事，亦是一種愉快的生活方式。不僅如此，修習念息法還能在片刻之間滅除了升起的惡念，就有如在乾旱季節所下的一場驟雨，在片刻之間抑制了飛揚的塵土一樣。(S.V,321)

【47】二月十六日〈家庭〉

一個好人的輪迴出世，是為了給周遭的許多人帶來利益、快樂與幸福，包括他的父母、妻子、兒女、佣人、工人、朋友、伙伴以及隱士和婆羅門。(A.III,46)

【48】二月十七日〈家庭〉

納窟拉毗達(Nakulapita)居士與妻子納窟拉瑪達(Nakulamata)來見世尊。坐下後，納窟拉毗達說：「我的妻子過門時，我只不過是個小男孩，她是個小女孩。時至今日，我都不曾察覺到自己曾在思想上或肉體上對她做出超越莊重範圍的行為。世尊，我們倆渴望今世永聚首，也渴望來世永相聚。」

納窟拉瑪達接著說：「世尊，我被帶入夫家時只是個小女孩，他是個小男孩。時至今日，我都不曾察覺到自己曾在思想上或肉體上對他做出超越莊重範圍的行為。世尊，我們倆渴望今世永聚首，也渴望來世永相聚。」

世尊說：如果夫妻倆今世、來世都渴望能相聚，而他們的信念、德行、布施、智慧都能相互配合，那麼，他們今世、來世都能相聚。(A.II,59)

---

[1] appamādena aṇṇavaṁ; Vīriyena dukkhamacceti(不放逸渡海，勇猛超苦惱)

【49】二月十八日〈心〉

人若不斷地追憶、思想過去、現在、未來所渴望的事物，欲念便因此滋生。有了欲念，人就會被所渴望的事物束縛。一個充滿欲念的心，就是我所說的「束縛」。(A.I,263)

【50】二月十九日〈財富有五種利不利的後果〉

擁有財富會遭受到五種不利的後果。那五種？即遭受火災燒毀、水災淹沒、帝王嫜忌、強盜搶奪、不肖子爭奪。

擁有財富亦能帶來五種有利的後果。那五種？即用財富使自己快樂、使父母、妻兒、佣人員工、友人伙伴快樂、他懷著將來會美好的高尚目標，用財富供養隱士與婆羅門，將能獲得快樂與往生到天道去。(A.III,259)

【51】二月廿日〈慷慨〉〈冥想慷慨〉

「世尊，能看見布施的顯見成果嗎？」

世尊回答：「能！好施者受眾人愛戴，善士智者都願意跟隨他。他的好聲名因此傳播開來。這些都是布施所帶來的顯見成果。此外，不論是與達官貴人、婆羅門、居士或沙門交往時，好施者能滿懷信心，從容不迫地應對，這是布施的顯見成果。再者，好施者死後必能投生在天道中，這是布施的將來成果。(A.III,38)

【52】二月廿一日〈守護感官之門〉

來！在日常生活中把感官之門戶守好。全神地、小心翼翼地視察心念的活動，時刻持有一個警覺、洞察分明的心。(A.III,137)

【53】二月廿二日〈辱罵〉〈佛陀之自制〉

峇拉伐惹婆羅門(Bharadvaja Brahmin)族的阿拘沙卡(Akkosalca)聽族長跟隨著喬達摩的僧眾修行，非常氣憤，不高興，跑到世尊跟前，以無禮、刻薄的語言辱罵、咒罵世尊。他罵畢之後，世尊說：「你有接待過登門造訪的親戚、朋友或其他客人嗎？」

「有的，喬達摩，我有時要接待。」

「那你有替他們準備軟、硬食物及讓他們歇息嗎？」

「有的，喬達摩，我有時會這麼做。」

「那如果他們不接受你的這些東西，這些東西將屬於誰的？」

「屬於我的。」

「婆羅門，現在也一樣，你用來辱罵、咒罵我的粗言暴語我一概不接受，它們還是屬於你的。婆羅門，是你的。當遭受他人辱罵苛責時，反唇相譏的人，就有如賓客與主人一起入席，共享美食，彼此能互相受惠。婆羅門，我們並不曾一起入席，共享美食及互相受惠。它們還是你的，婆羅門，它們還屬於你的。(S.I,161)

【54】二月廿三日〈五障〉

感官之欲是一種障礙，它矇蓋了心，也削弱了智慧。憎恨、懶散怠惰、煩燥不安和疑惑也是障礙，它們矇蓋了心，也削弱了智慧。一個人若摒除了這些在心中茁壯長大並削弱了智慧的障礙，智慧便會大進，便能分辨出自我利益，他人利益，人我的共同利益，及獲得聖者的知識與眼光，進而能超越出人道。(A.III,63)

【55】二月廿四日〈八正道〉〈財富〉〈心〉

沒有支架的瓶子易打翻，有支架的瓶子不易打翻。沒有支柱的心易崩潰，有支柱的心不易崩潰。心的支柱是甚麼？是八正道：正語、正業、正命、正精進、正念、正定、正見、正思惟。(S.V,17)

【56】二月廿五日〈心〉

已有污漬的髒布塊，即使浸在青、黃、紅或深紅色的染料中，也難以染得均勻好看。為甚麼呢？因為那布塊本身不清潔。同樣的，一顆心受了污染，厄運必定隨之而來。一塊潔淨的布塊，浸在青、黃、紅或深紅色的染料中，必能染得均勻好看。為甚麼呢？因為那布塊本身是潔淨的。同樣的，一顆心保持潔淨，好運必定隨之而來。(M.I,36)

【57】二月廿六日〈念息法〉

你若能正確的運用「聖潔的生活、崇高的境界，如來的生活方式」等詞時，你便會懂得用它們來形容全神貫注於念息法的狀態。(S.V,326)

【58】二月廿七日〈勿輕小惡小善〉

別對罪惡掉以輕心，
說它不會在自己身上發生。

通過一點一滴的累積，
水瓶盛滿了水；
通過同樣的途徑，
愚者積滿了罪惡。
別對善行漫不經心，
說它不會在自己身上發生。
通過一點一滴的累積，
水瓶盛滿了水，
通過同樣的途徑，
智者積滿了善行。(Dp.121-122)

【59】二月廿八日〈財富〉

喪失財物事小，喪失智慧事大；
求取財物事小，求取智慧事大。(A.1.8./I,15)

【三月】

【60】三月一日〈懶散〉〈猶豫不決〉

起身！坐直！
夢想有何益處？
怎麼你病了，被憂傷之箭射中，
仍然能繼續安眠？

起身！坐直！
鍛鍊自己，爭取心境平和。
別讓閻王得知你懶散，
把你騙入他的領域。

天神與人都受執著所困，
你應摒除執著。
莫錯過機會，
錯過者惟有走入地獄。
怠惰是塵埃，
塵埃隨著怠惰而來，
以知識和警覺，
從身上拔出致傷的箭。(Sn.331-334)

【61】三月二日〈五障〉

身體不能缺乏糧食，必須依靠糧食來維持生活。同樣地，五障也不能缺乏各自的糧食以維持下去。甚麼是激起或支持已升起

的感官之欲的糧食呢？是沒有節制地注視事物的誘惑特徵。甚麼是激起或支持已昇起憎恨的糧食呢？是沒有節制地關注事物令人厭惡的一面。甚麼是導致或支持懶散怠惰的糧食呢？是沒有節制地沉溺于悔恨、昏沉倦怠、精神鬆懈中。甚麼是激起或支持煩燥不安的糧食呢？是沒有節制地關注心念上的干擾。甚麼是激起或支持疑惑的糧食呢？是沒有節制地關注不確定及存有疑問的事物。(S.V,63)

【62】三月三日〈財富〉

彌加拉・羅漢尼亞王(Migara Rohaneyga)的要臣兀加(Ugga)對世尊說：「世尊，陛下的財富真令人驚嘆呀！」

「兀加，陛下的財富究竟有多少呢？」

「很難說呀，也許有一億金和一億銀吧！」

「那是真正的財富嗎？它們會因水、火、暴君、強盜、敵人和不肖子孫而喪失。但是有七種寶物是不會因上述因素而喪失的。那七種呢？即信心、德行、責任感、知恥心、學識、布施和智慧。這七種寶物不受水、火、暴君、強盜、敵人和不肖子孫所影響。(S.IV,6)

【63】三月四日〈好講話〉〈誠實〉〈言語〉

一個人不再撒謊就不再是人世間的騙子，而是個老實、可靠、可信賴之人了。一個人不再誹謗他人，就不再說長道短、挑撥離間，他是眾失和者的調解人，是眾團結者的支持人。他促進和諧、慶祝和諧、樂於進行調解。調解是他說話的動機。一個人不再用粗言暴語，所說的話，就不再是傷人之言語，而是順耳動聽、感人肺腑、溫和有禮、受人喜愛之言語。一個人不再講綺語（輕浮的話），而只在適當的時候開口，講的句句屬實、切中事理；講的是佛法、戒律、有價值之言語；講得合時、有理、清晰，與目標有關。(D.I,64)

【64】三月五日〈父母〉

有能力卻不奉養年老的父母，
這是一個人身敗名裂的原因。(Sn.98)

【65】三月六日〈德行〉〈三皈依〉

一時，世尊住在釋迦族的迦毗羅國中的榕樹園裏，釋迦族人摩訶訥瑪(Mahanama)來問世尊：「世尊，要怎樣才能成為一名在家弟子？」

世尊說：「歸依了佛、法、僧之後就是佛弟子。」

「世尊，在家弟子如何修養德行？」

「在家弟子若能戒殺生、戒偷盜、戒邪淫、戒妄語、戒飲酒、就是有德。」

「世尊，怎樣才算是利益自己而非他人？」

「當一個人建立起信心、德行、能割捨放棄、好親近僧眾、好聞佛法、能專心聽聞並反覆思考、理解佛法的文句與字義、並依法修習，然而卻不積極助他人建立這些素質，那他便是只利益自己而非他人。」

「世尊，怎樣才算是利益自己也利益他人？」

「當自己已建立起信心、德行、能割捨放棄、好親近僧眾、好聞佛法、能專心聽聞並反覆思考、理解佛法的文句與字義，並依法修習，同時也積極幫助他人建立這些素質，那他便是利益自己也利益他人。」(A.IV,219)

【66】三月七日〈五障〉

如果把蟲膠（可作紅色染料）、鬱金粉、藍色或黃色染料[1]混在一碗水中，視力再好的人也不能辨認或看清自己在水中的影子。同樣的，當一個人的心被感官之欲所充塞、淹沒，而不知如何預防時，他就不能辨認或看清自己與他人的福利；以往牢記在心的經文全都忘卻了；近日所學的更不用提了。

如果將一碗水放在火上加熱，煮滾沸騰，視力再好的人也不可能辨認或看清自己在水中的影子。同樣的，當一個人的心被憎恨所充塞、淹沒而不知如何預防時，他就不能辨認或看清自己與他人的福利，以往牢記在心的經文全都忘卻了；近日所學的更不用提了。

如果在一碗水中長滿了水草，視力再好的人也不可能辨認或看清自己在水中的影子。同樣的，當一個人的心被懶散怠惰所充

[1]紫膠(lākhā；lac)、薑黃(haliddī；turmeric)、青色(nīli)、紅色(mañjiṭṭhā)

塞、淹沒而不知如何預防時，他就不能辨認或看清自己與他人的福利；以往牢記在心的經文全都忘卻了；近日所學的更不用提了。

如果一碗水經風而掀起陣陣漣漪，視力再好的人也不可能辨認或看清自己在水中的影子。同樣的，當一個人的心被煩燥不安所充塞、淹沒而不知如何預防時，他就不能辨認或看清自己與他人的福利，以往牢記在心的經文全都忘卻了；近日所學的更不用提了。

如果一碗水經攪拌而變得渾濁似泥，把它放在蔭暗處，視力再好的人也不能辨認或看清自己在水中的影子。同樣的，當一個人的心被疑惑所充塞、淹沒而不知如何預防時，他就不能辨認或看清自己與他人的福利；以往牢記在心的經文全都忘卻了，近日所學的更不用提了。(S.46.55./V,121-6)

【67】三月八日〈心〉〈心的本質〉

不斷地做那樣的思索冥想，心便產生那樣的傾向。(M.I,115)

【68】三月九日〈財富〉

不論是國王、農夫、將軍、村長、互助會主管或族長，只要具備了五種素養，便會進步、成長而不衰退。那五種？

就以族長為例吧！他以自己的精力、血汗，用合法的途徑賺取財富。他尊敬孝順父母，父母則欣喜慈愛地回報他說：「願你長壽，願神保佑你！」因此具備了善待父母的素養的人，一定會進步、成長而不衰退。他也同樣善待妻子、兒女、佣人、工人，善待佃戶與房客、天神、沙門與婆羅門，而他們也都會回報他說：「願你長壽、願神保祐你！」(A.III,76)

【69】三月十日〈三方面清淨身體〉

清淨身體有那三方面？人應戒殺，放下刀棍，慈悲和善地對待眾生，心平氣和地過活。人應戒偷，不論在樹林中或村落中，若不是人家賜給，絕不自取、絕不偷盜。人應戒邪淫，不與任何受父母、兄姐或親戚監護的女子發生關係，也不與受法律保護，誓言對丈夫忠心或正在受刑或佩花待嫁的女子發生關係。(A.V,266)

【70】三月十一日〈快樂〉

日夜勤力淨化身、口、意業的人，日夜都快樂。(A.I,294)

【71】三月十二日〈猶豫不決〉〈生命(的可貴)〉

世尊問：『我指甲中的小沙粒和大地的相比，何者較多？』『世尊，大地的遠比您指甲中的沙粒多，兩者根本不能相比。』『同樣的，輪迴在人道的眾生很少，遠遠比不上輪迴在非人道的眾生。』因此，你應時刻修行，提醒自己：「我們應認真地過活。」(S.II,263)

【72】三月十三日〈八正道〉

黎明是旭日之前驅，德行是八正道之先鋒。(S.V,28)

【73】三月十四日〈慈愛〉

有三種念頭會導致盲目、無知、使智慧消失，使煩惱滋生，對證悟涅槃沒有助益。那三種？貪念、嗔念與傷害念。

有三種念頭會擴大視野與見聞、使智慧增加、會促進和諧，對證悟涅槃有助益。那三種？捨離念、慈悲念、施助念。(It.82)

【74】三月十五日〈懶散〉〈懶散與怠惰〉

世尊問目犍連：「你感覺昏沉嗎？」

「是的，世尊。」

「那，當你感覺昏沉時，就別執著于昏沉的念頭，它可能就因此消失。若不，或許你反覆思考佛法的教義能將昏沉去除。再不，或許你反覆背誦經文細節能將昏沉去除。再不，或許你從坐席處立起，洗臉，仰望滿佈星星的夜空能將昏沉去除。再不，或許你在內心建立起清醒的知覺，不論晝夜都光明無阻清楚明亮，這能將昏沉去除。再不，或許你來回走動，對身前背後的一切都很清楚，但心神集中在內，不為外物所誘，這能將昏沉去除。再不，或許你向右邊躺，以左腳疊右腳做獅子臥狀，保持清醒，念念分明，並默想著「過一會兒我將起身。」醒覺後立即起身，思想著：「我不迷戀臥躺與睡眠。」應這樣的鍛鍊自己。(A.IV,85)

【75】三月十六日〈害怕〉〈三皈依〉〈佛陀是安全之皈依處〉

歸依佛、法、僧，將不再畏怕、焦慮。(S.I,220)

【76】三月十七日〈四事增進智慧〉

有四件事可以增進智慧，對在人道中的眾生有很大助益。那四件事呢？即結交善人，聽聞佛法，明智留意，依法修行。(A.II.245)

【77】三月十八日〈八正道〉〈涅槃〉

流浪漢難提耶(Nandiya)問世尊：「有那些條件，在修習與發展之後，能引人走上涅槃的目標。」

「難提耶，有八個條件在修習與發展之後，能引人走上涅槃之道，達到證悟涅槃的目標。那八個呢？即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」(S.V,10)

【78】三月十九日〈努力〉

人生有五個最適於奮鬥的階段。那五個？當人年紀輕、頭髮黑，正處在青春、全盛時期，是第一個適於奮鬥的階段。當人的身體健康，消化能力強，身體不燥熱也不虛寒時，是第二個適於奮鬥的階段。當沒有饑荒發生，糧食不成問題，人們可以靠朋友的幫助過活時，是第三個適於奮鬥的階段。當人們和睦共處、情感水乳交融、目光溫和友善、彼此毫無紛爭、相親相愛時，是第四個適於奮鬥的階段。當僧眾們和睦共處、不相互辱罵、控訴、爭吵、爭辨；都同意一種教誨；信心不足者獲得信心，已具信心者，更進一步加強時，是第五個適於奮鬥的階段。(A.III,65)

【79】三月廿日〈好下判斷〉

別視察他人之過失，
別視察他人已做和未做的事，
應視察自己已做和未做的事。(Dp.v.50)

當人輕蔑有過之人，
又常懷愛慕之心，
他的煩惱不斷增加，難以消滅。(Dp.v.253)

惟當你能做到你所教導別人的，
那麼你抑制了自己，
你便能抑制他人，
的確，抑制自己是艱難的。(Dp.v.159)

你一定要監視自己，
你一定要省查自己，
守護自己，保持正念

啊！比丘，你會活在快樂中。(Dp.v.379)

【80】三月廿一日〈心〉〈心的本質〉

所謂的「思維」、「心」或「意識」，在日夜裡不斷地升起又消失，就像抓著樹枝，在樹木叢林中搖盪的猴子一樣，放鬆了這隻手中的樹枝又即刻去抓另一根樹枝。所謂的「思維」、「心」或「意識」，就是這樣在日夜裡不斷地升起又消失。(S.II,93)

*【81】三月廿二日〈涅槃〉

流浪漢堅布楷達卡(Jambukhadaka)來問舍利弗尊者說：「他們都在談論著涅槃，舍利弗，到底甚麼是涅槃？」

「斷除貪、瞋、痴就是涅槃。」

「是否有途徑可以通向涅槃？」

「是有這麼一個途徑，這麼一個方法的。」

「那是甚麼？」

「朋友，那是八正道，即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、與正定。這是一條吉祥的通道，是個證悟涅槃的吉祥方法，也是認真修行的好理由。」(S.IV.252)

*【82】三月廿三日〈德行〉

在此世間，
人應謹慎地修習德行；
因為德行修習好，
成功便在握了。

謹慎修習者應堅守德行，
追求三種快樂：
他人的稱讚、財富的獲得、死後升天堂。
有德者能夠自律，
故，結交了許多朋友；
無德者為非做歹，
故，朋友都疏遠他。

無德者惡名昭彰，臭名遠揚，
有德者眾望所歸，聲譽卓著。
德行是一切善與美之基礎、前驅、根源，

故，人應淨化其德。

德行是控制、是自律，
德行帶給心喜悅，
德行是諸佛成佛的橋樑，
故，人應淨化其德。

德行是強大的力量，
德行是銳利的武器，
德行是至上的裝飾，
德行是神奇的盔甲。

德行是堅固的橋樑，
德行是絕頂的香料，
德行是最好的膏藥，
向四方散發著香味。

德行是首要的配備，
德行是旅途上的糧食，
德行是最佳的車輛，
能駛向任何方向。(Thag.608-616)

【83】三月廿四日〈分享佛法〉〈三皈依〉

有三種人對眾生很有幫助。那三種？即引導眾生皈依佛、法、僧的人；引導眾生了解四聖諦的人；引導眾生斷除煩惱，在今生中得到澈底解脫的人。沒有任何人比他們對眾生更有幫助。(A.I,123)

【84】三月廿五日〈生病〉〈佛陀是慰藉者〉

麻加離尊者(Vakkali)住在陶器匠的草棚內，病得很重、很辛苦，於是吩咐侍從說：「朋友，到世尊那兒去，替我向他頂禮，告訴他我病了，希望他能本著慈悲心前來探訪我。」(S.III,118)

侍從到了世尊那裡，依照指示上前頂禮及邀請他到草棚去。世尊默許了，披上僧袍，拿起乞缽便出發。

當麻加離看到世尊逐漸走來，便掙扎起床來迎接。世尊見了說：「不必了，麻加離，躺下吧！這裡有座位，我就坐在這兒。」坐下後，世尊對麻加離說：「我希望你能忍受得起，我希望你能支撐得住。疼痛是加劇了，還是減退了？」

「啊不，世尊，我忍受不起，也支撐不住。疼痛不加劇，也不減退。」

「那你有任何疑問或悔恨嗎？」

「說實在的，世尊，我無疑問也無悔恨。」

「在德行上你可有必須自責之處？」

「沒有的，世尊。」

「那你必定有所擔心，有所遺憾吧？」

「若說這方面，長久以來我就渴望會見世尊您了，但體力方面卻不允許。」

「噓！窳加離，你為何要見我這骯髒的肉身呢？看見佛法就是看見我，看見我就是看見佛法。真的，看見佛法就是看見我，看見我就是看見佛法。」

【85】三月廿六日〈心〉

據我所知，沒有一種東西比一個沒有開悟的心更不能被使用。實在的，沒開悟的心是不能被使用的。據我所知，沒有一樣東西比一個開悟的心更能被使用。實在的，開悟的心是能被使用的。(A.I,4)

【86】三月廿七日〈佛陀之悲憫〉

凡是一個出於慈悲，為弟子的福利著想的導師所該做的，我已為你們做了。這裡是樹下，這裡是空地，在這兒修習禪定，不可怠惰，以免日後懊悔。這是我給你們的指示。(M.I,46)

【87】三月廿八日〈友誼〉〈冥想友誼〉

與具有七種德行的人結交為友。那七種？即能施捨難以施捨的東西、能做難做之事、能承擔難以承擔之事、能吐露自己的秘密、又能為你守密、在你遇難時並不捨棄你、在你失意時也不捨棄你。(A.IV,30)

【88】三月廿九日〈導師〉〈佛陀是高明之導師〉

弟子如何以愛心而非敵意去對待導師呢？慈悲的導師為了弟子的福利，教導他們佛法，說：「這是為了你們的福利與快樂。」弟子們因此聚精會神，以接受那高深的知識。他們不會違背導師的教導。他們會如此以愛心而非敵意對待導師。「因此，你們也

應如此以愛心而非敵意對待我，這會為你們帶來長久的福利與快樂。我不會像陶器匠一樣，把你們當陶土來揉捏，反之，我會苦口婆心地反覆訴說，反覆試探。只有能者才經得起試探。」(M.III,117-118)

【89】三月三十日〈生氣〉

世人可分為三種類型。那三種？即石上雕刻型、沙上爪痕型、水上字跡型。那一種人屬於石上雕刻型？即那些經常發怒，而怒氣持久不息的人，就像石上雕刻一樣，不會輕易被風、水或時光所侵蝕而消失。那一種人屬於沙上爪痕型？即那些經常發怒，但怒氣很快就消的人，就像沙上的爪痕一樣，很快就被風、水或時光所侵蝕而消失。那一種人屬於水上字跡型？即那些被人以惡言暴語、尖聲高調相欺，卻能馬上與對方和解，保持和氣友善的人，就像水上的字跡一樣，很快就消失。(A.I,283)

【90】三月三十一日〈家庭〉

一個家庭能長久持續下去，歸功於下列四個因素：他們能尋求與彌補已喪失之物、修補損壞之物、適量地飲食、授權給有德的男士或女士主管家務。(A.II,249)

【四月】

【91】四月一日〈心〉〈心的本質〉

心本來是明亮的，卻被外來的污垢所玷污，凡夫不明白這點，所以他們沒有修養心。心本是明亮的，故能清除外來的污垢，聖潔的弟子瞭解這點，所以他們有修養心。(A.I,10)

【92】四月二日〈孤獨〉

誰是自己最好的朋友？誰又是自己最大的敵人？身體、言語、思想不純淨的人，即使聲明說：『我們愛惜自己。』他們依然是自己最大的敵人。為甚麼呢？因為他們以對待敵人的身體、言語、思想對待自己。身體、言語、思想純淨的人，即使聲明說：『我們不愛惜自己。』他們依然是自己最好的朋友。為甚麼呢？因為他們以對待朋友的身體、言語、思想對待自己。(S.I,71)

【93】四月三日〈貪、瞋、邪見都是不純潔〉

貪欲、瞋恨、邪見都是不純潔正當的。因為貪欲、瞋恨、邪見而造的身業、口業、意業也都是不純正的。因為心被貪欲、瞋恨、邪見所蒙蔽、不能自制，以致用處罰、監禁、罰款、辱罵、排斥或以『強權即公理』等手段來迫害他人，使他人痛苦的行為也都是不純正的。(A.I,201)

【94】四月四日〈生計〉

有四種素質能促使世間前進，即警覺的成就、細心的成就、善交朋友的成就和平衡生活的成就。

何謂警覺的成就？即一個人無論從事那一門行業，如耕種、經商、畜牧、當射手、侍奉君王、當工匠等等，都能逐漸熟練精通、毫不厭倦、能靈活應用不同的方法或途徑去安排與進行工作。

何謂細心的成就？即一個人對於任何通過工作與努力，勞力與汗水，以公正合法的途徑所賺取的財富，都能節儉及加以看守，確保它不為君王掠奪、強盜搶劫、水火毀滅及因不肖子孫而喪失。

何謂善交朋友的成就？一個人無論住在任何鄉村或城市，都能與有修養、信心、德行、布施與智慧的老少接觸、交談與討論。他的言語行動都根據有信者之信心、有德者之德行、有布施者之布施、有智慧者之智慧。

何謂平衡生活的成就？即一個人知道自己的收入與支出。他既不侈奢，也不吝嗇，能量入為出。有如金匠或他的學徒在提秤時，知道一邊向下沉多少，另一邊向上翹多少。同樣的，這人知道自己的收入與支出。收入少卻又揮霍無度的人，會被他人說：『他享其財富，有如一個為吃粒蘋果而將整棵樹砍下的人一般。』收入豐盈卻很吝嗇的人，會被他人說：『他會死得如乞丐一般。』

有四種途徑會使人喪失他所累積之財富：荒淫、放蕩、酗酒、賭博和結交惡友，設想有一個大水箱，內有四個入口，四個出口。一個人關了入口，開了出口，如果沒有下雨，水量將逐漸減少。同樣的，財富也通由這四個途徑而喪失。

有四種途徑使人保留他所累積之財富：設想有一個大水箱，內有四個入口，四個出口。一個人開了入口，關了出口。如果有下雨，水量將逐漸增加。同樣的，財富也通由這四個途徑而保留。(A.IV,281)

【95】四月五日〈三種不純正的思想〉

有三種不純正的思想。哪三種？即自高自大的思想、爭奪名利的思想、為他人憂慮的思想。(It.72)

【96】四月六日〈生計〉

在家弟子不應經營五種。哪五種？即從事屠宰業、販賣奴隸、武器、酒類和毒品。(A.III,207)

【97】四月七日〈具有四種素質便是好人〉

一個人若具備有四種素質便會被視為好人。哪四種？

一個好人，即使有人提問，他也不會講別人的缺點，如果沒人提問，他更不會講了。假如被提問而又非回答不可時，他也只是簡略地、含蓄地、勉強地講述。這樣的人才稱得上是好人。

再者，一個好人，即使沒有人提問，他也會講別人的優點，如果有人提問，他當然會講了。假如被提問而又非回答不可時，他會詳盡地、毫不猶豫地、毫不隱瞞地講述。這樣的人才稱得上是好人。

再者，一個好人，即使沒人提問，他也會講自己的缺點；如果有人提問，他當然會講了。假如被提問而非回答不可時，他會詳盡地，毫不猶豫地、毫不隱瞞地講述。這樣的人才稱得上是好人。

最後，一個好人，即使有人提問，他也不會講自己的優點；如果沒人提問，他更不會講了。假如被提問而又非回答不可時，他也只是簡略地、含蓄地、勉強地講述。這樣的人才稱得上是好人。(A.II,78)

【98】四月八日〈佛陀是法的化身〉〈佛陀在場時〉

一個人若貪婪多欲、汲汲營求、心意歹毒、思想腐敗、粗心大意、放蕩不羈、心念雜亂、不懂得控制感官，那麼，即使他拉住我袈裟邊沿緊跟隨我，也離我很遠。為甚麼呢？因為他看不見佛法。看不見佛法就是看不見我。

一個人若不貪婪多欲、不汲汲營求、心地純正、善良、念念分明、泰然自若、心平氣和、心念專注、能控制感官，那麼，他即使住在百里之外，也離我很近。為甚麼呢？因為他看見了佛法。看見了佛法就是看見了我。

雖然身近平靜者，
卻汲汲營求、片刻不歇，
這沸騰者離已平靜者何其遠！
這激動者離已冷靜者何其遠！
這貪婪者離已知足者何其遠！
洞悉佛法，擺脫欲愛，
智者滅除一切欲望，
他靜如一池無風止水，
這平靜者離已平靜者何其近！
這冷靜者離已冷靜者何其近！
這知足者離已知足者何其近！(It.91)

【99】四月九日〈佛陀之可靠〉

如來自成道至涅槃所說的一切法，句句屬實，並無捏造。正因如此，他才被稱為『如來』。(A.II,22)

【100】四月十日〈仇敵對仇敵所致之傷〉

仇敵對仇敵所致之傷，
憎恨者對憎恨者所致之傷，
也比不上一顆受不良引導之心，
所致之傷更慘痛，
非母親，非父親，
亦非其他親屬，
能比得上一顆受良好引導之心，
使人得到更大益處。(Dp.42-43)

*【101】四月十一日〈不耐煩〉〈忍耐〉

要增強自己的耐性，一個人應如此思想：『沒有耐性的人今世苦惱，所造的業導致來世也苦惱。』他應想：『雖然這痛苦是因為他人的錯誤行為所引起，受苦的卻是我的肉身，使我感覺痛苦的卻是我自己。他應想：這痛苦能消除我的業障。』又應想：『如果沒有做錯者，我又如何鍛鍊耐性以達至圓滿呢？』他還應想：『現在他雖是個做錯者，以前也許曾是我的恩人。他應想：『他是一個做錯者同時也是一個恩人，因為通過他，我才能鍛鍊耐性。』他又應想：『眾生就有如我的子女，誰會因兒女的過失而大發雷霆？』又應想：『他冒犯我可能是因為我有一些過錯，我應努力糾正。』(Cp.A.290)

【102】四月十二日〈生氣〉

一位憤怒的男士或女士為他的對手製造了七種有利的情況。哪七種？

比如有一個人如此詛咒他的對手：『我希望他很醜陋。』為甚麼呢？因為人不喜歡有個美麗的對手。這人被憤怒所壓倒、擊敗，縱使他已沐浴、塗油、修齊頭髮、鬍子、穿上清潔衣服，他還是因氣惱而醜陋。

又比如一個人如此詛咒他的對手：『我希望他睡得不好。』為甚麼呢？因為人不喜歡他的對手睡得好。這人被憤怒所壓倒擊敗，縱使他躺在鋪著羊毛毯的床，床上另有一張白羊毛織成的床單，一個繡花套，一張珍貴的羚羊皮還掛有罩蓬，四端各放有紅坐墊，他還是因憤怒而睡得不好。

又比如有一個人如此詛咒他的對手：『我希望他變得貧窮。』為甚麼呢？因為人不喜歡他的對手富裕。這人被憤怒所壓倒擊敗，縱使是通過精力、勞力與汗水，以正當合法的途徑所獲得的財富，也會由於他制服不了憤怒而被國王下令沒收到國庫。

又比如有一個人如此詛咒他的對手：『我希望他是個無名小卒。』為甚麼呢？因為人不喜歡他的對手聲名顯赫。這人被憤怒所壓倒、擊敗，縱使曾贏得甚麼名譽，也會由於他制服不了憤怒而失去。

又比如有一個人如此詛咒他的對手：『我希望他孤獨無友。』為甚麼呢？因為人不喜歡他的對手結交了許多朋友。這人被憤怒所壓倒擊敗，縱使有朋友、至親、親戚和族人，也會由於他制服不了憤怒而疏遠他。

最後，比如有一個人如此詛咒他的對手：『我希望他入地獄。』為甚麼呢？因為人不喜歡他的對手升入天堂。這人被憤怒所壓倒擊敗，以致在身、口、意業上處置不當，使他墜入地獄。

這些就是憤怒的男士或女士為他的對手所製造的七種有利情況。(A.IV,94)

【103】四月十三日〈感官之欲〉

有如一位痲風病患者，四肢遭到寄生蟲的侵蝕而潰爛和殘缺。他的傷口因指甲的搔癢而裂開，身體因躺在木炭坑而燒傷。他越是這麼做，傷口就越腐化、惡臭和潰爛。搔癢只帶來一點慰藉罷了。同樣的，尚未擺脫對感官之欲的執著的眾生，因為不斷

地渴求，對感官欲樂就越熱中，於是繼續追求。他越追求就越執著和熱中於它們，這只帶來一點的慰藉罷了。(M.I,508)

【104】四月十四日〈懶散〉〈懶散與怠惰〉

懶散怠惰會造成六種危害。它會使人這麼想：『太冷了』而不做工；想著『太熱了』而不做工；想著：『太早了』而不做工；想著：『太遲了』而不做工；想著：『太餓了』而不做工；想著『太飽了』而不做工。(D.III,184)

*【105】四月十五日〈佛陀之美〉

當喬達摩向園中群眾說法時，他既不讚揚他們，也不貶抑他們；相反的，他以佛法來歡娛、振奮、激勵群眾。從喬達摩口中傳出來的妙音具備八種特性：明了、易懂、悅耳、易聞、流利、清楚、深沉、宏亮。因此，當他教導群眾時，聲音能直達群眾之耳。聽完佛法，群眾倍覺喜悅、振奮、激發。他們目不轉睛地注視著喬達摩，依依不捨地離開。(M.II,140)

【106】四月十六日〈從行為可辨別智或愚〉

從一個人的行為可以辨別出他是智者或愚者。智慧是通過一個人的行為展現出來的。(A.I,101)

【107】四月十七日〈信心〉〈懶散與怠惰〉

專心修行的聖潔弟子對如來有著堅如磐石的信心。他對如來及其教誨堅信不疑、毫不動搖。這個弟子意志堅強，力求斷除惡習、培育善習，他勤奮用功，努力實行，絕不使善行停止。(S.V,226)

【108】四月十八日〈生氣〉〈惡念〉

在瞋念升起時，人應即刻加以克制。克制的方法共有五個。哪五個？即在任何瞋念升起時，他應培育慈愛心。在任何瞋念升起時，他應培育悲憫心。在任何瞋念升起時，他應培育捨心（捨棄一切而無所執著的心）在任何瞋念升起時，他應轉移注意力，將它忘卻。在任何瞋念升起，他應把它當成是由自己引起，應如此想：『這是自己造的業，是自己造業自己受，一切行為舉動是業的本質、親屬與基礎。一個人造了善業或惡業，都會成為那善業或惡業的繼承人。

應用這五個方法，就可將瞋念去除。(A.III,185)

【109】四月十九日〈有法鏡就不墮入惡道〉

我會把法鏡傳給你。人若有了它，就能滿懷信心地說：『我不會墮入惡道為畜牲或惡鬼。我是證得預流果的修行者。我不再煩惱，一定能證悟正覺。』

甚麼是法鏡？聖潔弟子對佛陀具有堅如磐石的信心，想著：『世尊是一位無上士（世間最尊貴者）、正遍知（能正確遍知一切事物）、明行足（德行與善行都圓滿具足）、善逝（雖入涅槃卻從不捨棄眾生）、世間解（瞭解世間一切事理）、調御丈夫（能善巧調御眾生的根性，化導他們）、天人師（教化天神與人之導師）、應供（德行圓滿，受人天供養）、世尊（世人所共同尊重者）。』

聖潔弟子對佛法具有堅如磐石的信心，想著：『世尊對佛法的教導達至盡善盡美。佛法是顯見的，不為時間所限，人人都可親身嚐試的，佛法是上進的，智者可以自己證得。』

聖潔弟子對僧團具有堅如磐石的信心，想著：『佛陀的弟子修習得很愉快、修習得很直截、修習得很正確、修習得很有規律。這四對人，這八種人都值得供養、殷勤招待、贈送禮物及合掌頂禮。他們是世間無比的善好的源頭。』

再者，聖潔弟子具有受聖潔者所讚賞的德行—全面完整、完美無缺、有助於解脫、為智者所讚美、不受世俗所影響、有助於禪定的德行。(D.II,93)

【110】四月廿日〈五障〉〈自我反省〉

一個人或許無法知道他人的心念習性，但至少可以下決心去瞭解自己的心念習性。他可以依下法鍛鍊自己：一般男士、女士或青少年都愛打扮。在對鏡自照或觀看水中倒影時，一發現污點或粉刺，就設法將它清除，清除後便十分滿意、高興，想道：『乾淨的確很好。』同樣的，培育良好品格的最有效方法是自我反省。人應自問：『我時常貪婪或嗔恨或懶散或激動或疑惑或憤怒嗎？我的思想是清潔的或污穢的？感情是強烈的或平淡的？我是懶散的或精進的？我能控制或不能控制自己？』在自我檢討時，如果發現自己心境在日常生活中的確存有這些邪惡無益的心念，就應下定決心，加倍努力、奮發、提高警惕、全神貫注去斷除它們。反之，如果發現自己在日常生活中並無這些邪惡無益的心念，就應加倍努力去發展這些心境，進一步消除惡念。(A.V,91)

【111】四月廿一日〈佛陀是高明之導師〉

當時，佛陀在本那勒尸(Bārāṇasi)住了一段日子後，便向苦行林出發。途中經過一座樹林，他便在一棵樹下靜坐片刻。當時，有三十位友好之人帶著妻子，結伴在林中遊玩。其中一位是單身漢，帶著一名大伙兒為他安排的妓女同行。當這群人正玩得高興的時候，那個妓女不聲不響地偷拿了他們的東西潛逃了。於是大伙兒四處尋找她。

他們看到佛陀在樹下休息，便上前問道：『尊者，你有看見一個女人從此經過嗎？』

於是，他們把事情的經過告訴佛陀。佛陀聽了，問道：『依你們的看法，是尋找那女人重要，還是尋找自我重要？』

『尊者，說實在的，尋找自我比較重要。』

『那麼，就請坐下，我來為你們說法。』

於是，這群人坐下聽佛陀講解德行、天堂、危險、感官之樂的虛實性與腐敗性及放棄感官欲求的好處等。佛陀知道此刻他們的心念已脫離了障礙、能被訓練、振奮、喜悅；於是為他們解說諸佛特有的教誨—苦諦、集諦、滅諦、道諦。(Vin.Mv.I,23)

【112】四月廿二日〈獨居〉

沉迷於賭博有六種危害：若贏了，會激起對方怨恨；若輸了，會痛失錢財；所說的言語不被法庭接受；被朋友、官員疏遠；沒有人願意與他成親，因為人們都認為賭徒養不起妻子。(D.III,184)

【113】四月廿三日〈不耐煩〉〈忍耐〉

忍辱是最高的苦行。(Dp.184)

*【114】四月廿四日〈慈愛〉〈佛陀之慈愛〉

我曾聽過『永持愛心是最偉大崇高的』之說。世尊就是這句話的證明者，因為他被證實是永持愛心的。(M.I,369)

【115】四月廿五日〈照料病人〉〈佛陀是慰藉者〉

當時，有一名比丘患了痢疾，摔倒在自己的糞便中。世尊與阿難尊者正在視察宿舍。遇上這病僧，世尊問道：『比丘，你怎麼了？』

『我患了痢疾。』

『沒人照顧你嗎？』

『沒有的，世尊。』

『為何其他比丘不照顧你呢？』

『因為我對他們沒有用處，世尊。』

於是世尊對阿難說：『你去提水來，我們一起沖洗這病比丘。』水提來後，世尊負責倒水，阿難負責洗刷。沖洗完畢，兩人合力把病僧抬上床。

過後，世尊召集眾僧，問道：『比丘們，為何不照顧那病比丘？』

『因為他對我們沒有用處，世尊。』

『你們都沒有父母在身旁照顧，如果彼此不相互照顧，又有誰來照顧你們呢？你們如果願意照顧我，就應該照顧患病之人。』(Vin.IV,301)

*【116】四月廿六日〈生氣〉〈惡念〉

舍利弗尊者說有五種方法可以滅除升起了的嗔念。那五種呢？

『就以一個言語潔淨，行為卻不潔淨的人為例子吧！假設有個穿著以破布製成的袈裟的僧人，看見路上有塊破布，便用左腳踩壓著，用右腳攤開，觀看它有利用價值，然後繼續上路。同樣的，對一個言語潔淨，行為卻不潔淨的人，我們不必理會他的行為；相反的，應注重他潔淨的地方。』

『對於一個言語不潔淨，行為卻潔淨的人，我們又如何滅除嗔念呢？假設有一個被熾熱的天氣折磨得疲倦厭煩、喉乾口渴的人來到一個長滿青苔、水藻的池塘。他投身入池，撥開苔藻、再用雙手掬水來喝，全身備覺爽快，然後繼續上路。同樣的，對一

個言語不潔淨，行為卻潔淨的人，我們不必理會他的言語；相反的，應注重他潔淨的地方。』

『對於一個言語、行為不潔淨，心念卻不時達致清澈平靜的人又如何呢？假設有一個被熾熱的天氣折磨得疲倦厭煩、喉乾口渴的人，看見一個積滿水的牛蹄印坑，他於是想：「這是牛蹄印坑，如果我用雙手或找個杯來掬水，必定會把泥漿給攪拌上來，變得不適予飲用了。若我扒在地上，像牛一樣低頭飲水又如何呢？」想著他便如此做了。同樣的，對於一個言語、行為不潔淨，心念卻不時能達至清澈平靜的人，我們不必理會他的行為、言語，應注重他清澈、平靜的心念。』

『對於一個言語、行為不潔淨、心念又不能達至清澈平靜的人又如何呢？假設有一個身患重病，痛苦難挨的人，獨自徒行在前後都沒有村落的大道上，既找不到合適的糧食與藥物，也找不到人來照顧或指引到另一個村落去。若有人看見他，一定會起憐憫之心，想著：「這可憐的人，若得不到他人的幫助，一定會死去。」同樣的，對於一個言行不潔淨，心念又不能達至清澈平靜的人，我們應發慈悲心，同情他，想著：「這可憐的人應放棄惡行、培育善行，否則死後一定不能輪迴到善道。」

『對於一個言行潔淨，心念又清澈平靜的人，我們又如何滅除嗔念呢？假設有一個被熾熱的天氣折磨得疲倦厭煩、喉乾口渴的人，來到一個清涼澄澈的池塘。池邊萬木爭榮、林蔭蔽天，是個歇腳的好地方。於是他跳入水中沐浴暢飲一番，再躺在樹蔭下歇息。同樣的，對於這麼一個人，我們應想著他在言行上的潔淨與心念上的清澈平靜。』(A.III,185)

*【117】四月廿七日〈生氣〉〈惡念〉

如果你的敵人，
在他的勢力領域中傷害你；
你又何必心中懊惱，
在自己領域中傷害自己。
含著滿眶熱淚，
你離開噓寒問暖、鼎力相助的家人。
你何不離開敵人？
何不撇下帶來莫大傷害的憤怒？
把你圍困的憤怒，
腐蝕了你努力培育的一切德行之根，
誰會如此愚蠢呢？
何以他造了惡業，
你為之憤怒？
難道你願意模仿他的惡行？

如果有人激怒、煽動你，
要你去造惡；
你何必氣憤，
何必如他所願。
如果你生氣，
他或許會受害、或許不，
但你覺得氣憤，
你必定自己受害。
如果敵人氣昏了頭，
自甘走上痛苦之道，
難道你願意步他後塵？
當敵人激你生氣以傷害你，
讓這般怒意自行消失，
別無謂的傷害自己。(Vism.IX,22)

*【118】四月廿八日〈白牛黑牛的皆非枷鎖〉

錫達(Citta)居士對眾比丘說：『假設有一根繩子或一把牛軛將一頭黑公牛與一頭白公牛綁在一起，那麼應該說黑牛是白牛的枷鎖呢？還是白牛是黑牛的枷鎖呢？』

『不！都不是，居士，黑牛、白牛都被繩子或牛軛所束縛。』

『比丘們，與此同樣的，眼根不是物件的枷鎖，那物件也不是眼睛的枷鎖；因為它們二者而產生的欲望與執著才是枷鎖。耳根與聲音，鼻根與氣味、舌根與味道、心與念頭等都不是枷鎖。因為它們的相互配合而激起的欲望與執著才是真正的枷鎖。』

『善哉！居士，你說得好。你具備了與佛陀精湛的教誨相一致的慧眼！』(S.41.1./IV,280；《雜阿含 572 經》)

【119】四月廿九日〈令正法久住〉

金米拉(Kimbila)問世尊：『如來證入涅槃後，甚麼因素能使佛法持久？』

『當如來證入涅槃後，如果男女僧眾、居士能夠敬重與注意佛、法、僧，能夠敬重與注意修行、禪定、熱誠、善好，那麼佛法就會持久。』(A.IV,83)

【120】四月卅日〈放棄微不足道的小惡〉

當我告訴一些愚人『放棄它』時，他們卻說：『這不過是微不足道的小事，這沙門太強調小節了。』他們非但沒有放棄，還

對我與其他要修行的人感到不滿。這形成了他們的堅韌、結實又牢固的枷鎖，不易被摧毀，有如一塊大木頭難被磨損一般。(M.I,449)

【五月】

【121】五月一日〈冥想〉

認真的人持有信心，不多疑。
認真的人精力充沛，不懶惰。
認真的人穩定專注，不會散亂。
認真的人清楚瞭解，不混亂。
認真的人智慧高強，不愚昧。

你具備了這五種素質後，還應培育另六種素質。對於如來，你應如此冥想:『如來就是世尊，是一位無上士(世間最尊貴者)、正遍知（能正確遍知一切事物）、明行足（德行與善行都圓滿俱足）、善逝（雖入涅槃，卻從不捨棄眾生）、世間解（瞭解世間一切事理）、調御丈夫（能善巧調御眾生的根性、化導他們）、天人師(教化天神與人之導師)、應供(德行圓滿、受人供養)、世尊（世人所共同尊重者）。

對於佛法，你應如此冥想；『世尊對佛法的教導達至盡善盡美。佛法是顯見的，不為時間所限，人人都可親身嘗試的，佛法是上進的，智者可以自己證得。』

對於僧團，你應如此冥想：『世尊的弟子修習得很愉快、修習得很直截、修習得很正確、修習得很有規律。這四對人、這八種人都值得供養、殷勤招待、贈送禮物及合掌頂禮，他們是世間無比的善好的源頭。』

對於自己的德行，你應如此冥想；『它是完整無缺、沒有瑕疵、沒有失去光澤、帶來自由、被智者稱讚、純淨的、能使心念趨向集中的。

對於自己的布施，你應如此冥想:『布施對於我是一種收穫。處在眾多吝嗇之人中，我卻能慷慨解囊、樂於分享、樂於助人、樂於布施。

對於天神，你應如此冥想：『四大天王、三十三天神、雅瑪天神、歡喜天神、製造天神、保護天神、大梵天四周之諸天神。這些天神升上天道之前所具有的信心、德行、智慧與布施，我也同樣具有。

當一個聖潔弟子冥想這些事物時，心念便能脫離貪、瞋、痴。這時他的心念筆直地固定在這些事物上。他真心的感到善的愉快、佛法的愉快、佛法所帶來的愉快。人若愉快，喜悅便油然而生。因為喜悅，身體便能達至平靜。有了平靜的身體，他感到快樂，心念也由於快樂而能專注集中，有句話形容這樣的人：聖潔弟子冥想佛、法、僧，冥想德行、布施與天神，他平穩地、住在不平穩的人群中，平穩地過活。(A.V,332)

【122】五月二日〈懶散與怠惰〉

淨化德行的要素有哪些？在進行淨化時，有德的人應修持戒律，並立志徹底淨化德行：『如果我的德行不圓滿，我將致力去淨化，使其達至圓滿。即使我的德行已圓滿，我仍然以智慧從旁補助。』這就是德行的圓滿淨化。淨化過程中所涉及的立願、精力、毅力、勤奮、警惕性與全神貫注，都是淨化德行的要素。(A.II,194)

*【123】五月三日〈信心〉〈智慧〉

信心有餘而智慧不足者缺乏判斷力，其信心缺乏根基。智慧有餘而信心不足者錯在奸詐狡滑，這習性有如吃錯藥所導致之病一樣難治。一個信心與智慧兩者平衡的人，只對有根基的事物有信心。(Vism.129)

【124】五月四日〈殺盜淫妄會墜入惡趣〉

尼甘塔•那達布達(Nigantha Nataputta)的弟子阿士曼拉卡布達(Asibandhakaputta)來到世尊跟前。世尊問他：『尼甘塔•那達布達教導弟子們甚麼教義？』

『世尊，那達布達教導說：如果一個人習慣性地殺生、偷盜、邪淫、撒謊，他便會入地獄。一個人的命運決定於他平日的習慣性行動。』

『但是，若如你所說：一個人的習慣性行動決定了他的命運，那麼根據那達布達的這個教誨，沒有人會下地獄。假設有一個人只在白天或只在晚上，或只在一些時候殺生，你認為他最習慣的行動是殺生或不是殺生呢？』

『世尊，他最習慣的行動不是殺生。』

『假設有個導師教導如此的教義。他有個信徒對他很有信心，想著：我的導師說誰若殺生、偷盜、邪淫或撒謊，便會墜入地獄。我曾做過這些事，所以我一定會下地獄。於是他堅持這個

見解，不加以割捨、放棄，不停地思想這見解，結果他真的下了地獄。但是如來在世時，曾譴責、嚴厲地譴責殺生、偷盜、邪淫與撒謊，說道：「戒絕這些。」他有個信徒，對他很有信心，想著：『世尊多方譴責殺生、偷盜、邪淫與撒謊，並說：『戒絕這些。』我曾做過這些，這是錯的，不好的。而且在想到這些都已不能挽回時，我便很後悔。』有了這種想法，他於是放棄這些行為，脫離了惡道。由於放棄殺生，他戒絕了殺生，由於放棄偷盜，他戒絕了偷盜，由於放棄邪淫，他戒絕了邪淫、說苛薄之言語與無聊的閑談，他戒絕了這些；由於放棄貪婪，他變得慷慨；由於放棄瞋恨，他變得慈祥；由於放棄邪見，他變成有正見的人。這樣的聖潔弟子脫離了貪、瞋、痴，他心念分明、集中、不昏亂。他將滿懷的慈心、悲心、喜心、捨心散發到四方，充滿世界的上方、下方、對面與各個角落，並且把這四無量心進一步廣布與加強。有如一個強壯的吹海螺手，不必費多大力氣就能向四方發出通知。同樣的，慈心、悲心、喜心、捨心也能全不保留地散發出去。(S.42.7./IV,317；《雜阿含 915 經》，《別譯雜阿含 130 經》)

【125】五月五日〉

有兩件事會灼傷一個人的良知。哪兩件？當一個人回想自己造了身、口、意上的惡業或回想自己沒有實踐身、口、意上的善業時，會被懊悔所灼傷。(A.I,49)

【126】五月六日〈冥想慷慨〉

世俗的禮物與精神的禮物，兩者之中，以後者為至上。
世俗的分享與精神上的分享，兩者之中，以後者為至上。
世俗的慈愛與精神上的慈愛，兩者之中，以後者為至上。
(It.98)

【127】五月七日〈高傲〉〈沮喪〉〈自我反省〉

經常檢討自己的過失是好的，
經常檢討他人的過失是好的。
經常檢討自己的進展是好的，
經常檢討他人的進展是好的。(A.V.159)

*【128】五月八日〈慈愛〉

水的天然本質是保持平衡、不動搖、不攪擾和純潔。認真修習禪定的人在排除了欺詐、哄騙、影射與掩飾之後，應與水一樣保持平衡、不被動搖、不被攪擾和純潔的本質。

水的本質亦是鎮靜、清涼的。認真修習禪定的人也應如此，對眾生生起悲心，要為眾生謀福利，應持有忍耐心，慈愛心與悲憫心。

再者，水能化不潔淨為潔淨。認真修習禪定的人也應如此。不論在村落、樹林或任何情況下都不違法犯規，不會被戒師或導師指責。

再者，水為眾人所渴求。同樣的，認真修習禪定的人，寡欲、知足；能離群索居，獨自修習禪定。是眾人所嚮往的。

最後，水不為任何人帶來不便，認真修習禪定的人也應如此，避免犯上身、口、意上的過錯，導致他人爭執、吵罵、爭辯、忽略了禪定、彼此仇視。(Miln.383)

【129】五月九日〈辱罵〉〈忍耐〉

受到辱罵、毆打或懲罰，
能加以容忍而不憤恨，
能以耐心為力量與保衛，
我稱這人為真正的婆羅門。(Dp.399)

【130】五月十日〈沮喪〉〈冥想德行〉

行善者今世喜悅、來世喜悅，
今世、來世都喜悅；
憶及自己所行善舉時更為喜悅。(Dp.16)

行善者今世歡喜、來世歡善，
今世、來世都歡喜。
憶及『我行了善』時滿懷歡喜，
往生天界時，更為歡喜。(Dp.18)

*【131】五月十一日〈沮喪〉〈冥想佛法僧〉

冥想無量佛，
並虔信不疑、滿懷喜悅，
你會深受激勵鼓舞。
冥想無量法，
並虔信不疑、滿懷喜悅，
你會深受激勵鼓舞。
冥想無量僧，
並虔信不疑、滿懷喜悅，
你會深受激勵鼓舞。(Thag.382-384)

【132】五月十二日〈友誼〉

我們應該認清以下四種由敵人偽裝成的朋友：貪得無厭者，說而不做者、阿諛逢迎者、揮霍無度者。

貪得無厭者是敵人偽裝成的朋友，理由有四：他貪心、要多給少、被威脅才做該做之事，只顧個人利益。

說而不做者是敵人偽裝成的朋友，理由有四：他提醒你曾幫你做的好事、告訴你將為你做的好事、設想以空言贏取你的歡心、應該伸手幫忙的時刻，他以『無能為力』來推辭。

阿諛逢迎者是敵人偽裝成的朋友，理由有四：他鼓勵你做錯事、勸阻你做對事、在面前稱讚你，在背後貶責你。

揮霍無度是敵人偽裝成的朋友，理由有四：他陪伴你喝酒、陪伴你在三更半夜遊蕩街上、陪伴你觀看卑下表演、陪伴你賭博。

只拿不給之友，
說而不做之友，
阿諛逢迎之友，
伴你做錯之友—
此四友實乃敵人，
智者明白真相，
視為畏途、
退避三舍。

我們應該認清以下四種真正的朋友：伸手扶助者、同甘共苦者、忠誠相勸者、全力支持者。

伸手扶助者是真正的朋友，理由有四：他在你不小心時保護你、在你疏於提防時為你看守財物、在你懼怕時安慰你、在你有所缺乏時給你雙倍的支援。

同甘共苦者是真正的朋友，理由有四：他告訴你自己的秘密、為你保密、在你有難時，不撇下你、甚至肯為你犧牲性命。

忠誠相勸者是真正的朋友，理由有四：他勸阻你做錯事、鼓勵你做對事、告知你未曾聽過的事、指引你走上天堂之路。

全力支持者是真正的朋友，理由有四：他為你的不幸感到傷心，為你的好運感到欣喜、阻止別人講你的壞話、讚揚講你好話的人。

伸手扶助之友，
同甘共苦之友，
忠誠相勸之友，
全力支持之友—
此四友乃真正之友，
智者明白真相，
珍惜並關照他們，
有如母親之照顧獨子。(D.III,186)

【133】五月十三日〈孤獨〉〈冥想友誼〉

對於好友，你應如此回想：『與好友們結交對我有益。受到他們的關心、鼓勵、教導及照顧我的福利，我實在獲益不淺。』
(A.V,335)

【134】五月十四日〈高傲〉〈冥想友誼〉

貪圖榮華富貴、名譽聲望實在危險。我認識一個人，瞭解他的心念。他是不會為了裝在金盆裡的天然銀塊而蓄意撒謊。然而，我在另一回遇見他時，他的心卻被榮華富貴、名譽聲望所糾纏，竟開口撒謊。榮華富貴、名譽聲望確實危險。(S.II,233)

【135】五月十五日〈不讚揚錯誤的行為〉

我並不讚揚居士或僧人的錯誤行為。如果一位居士或僧人因其錯誤行為而步入歧途，便不能實踐正道、佛法與善行。反之，我讚揚居士或僧人的正確行為。如果一名居士或僧人因其正確行為而朝正道邁進，便能實踐正道、佛法與善行。(A.I,69)

【136】五月十六日〈佛陀是好醫師〉

佛陀有如能治好煩惱的高明醫師；佛法有如對症而下的良藥，斷除了煩惱的僧眾則有如服藥痊癒了的病人。
(Pmj.21；Sn.A.21)

【137】五月十七日〈涅槃〉〈冥想平靜〉

蓮花不為濁水所污染；同樣的，涅槃不受煩惱所污染。涅槃具有蓮花這種特質。

冷水能減退發燒的熱度，同樣的，涅槃能去除煩惱的熱度。冷水能解除人與獸在疲勞、受驚、口渴與中暑時的口乾，同樣的，涅槃能驅除人對感官欲樂、不間斷的形成的渴求。涅槃具有冷水這兩種特質。

藥劑是眾生遭毒物危害的解藥；同樣的，涅槃是眾生遭煩惱圍困的解藥。藥劑能終止痛苦，涅槃也同樣能終止痛苦。藥劑是賦予生命的甘露；涅槃也同樣是賦予生命的甘露。涅槃具有藥劑這三種特質。

大海中沒有屍體。同樣的，涅槃中沒有煩惱的屍體。大海廣闊無邊，不因河水的注入而盈滿，同樣的，涅槃也是廣闊無邊，不因眾生的證悟而盈滿。大海是巨大生物的歸宿；同樣的，涅槃是聖者—一個沒有瑕疵、斷盡煩惱、獲得能力、控制了自己的心的巨人的歸宿。大海中盛開著各式各樣、無窮無盡的珊瑚；同樣的，涅槃裡也盛開著各式各樣、無窮無盡、純白潔淨的智慧與自由。涅槃具有大海這四種特質。

食物維持眾生的生命；同樣的，涅槃驅除了老與死，維持眾生的生命。食物提供眾生超自然的力量、為眾生製造美；同樣的；涅槃為開悟眾生提供了這兩種特別素質，食物使眾生的痛苦平息，同樣的，涅槃使開悟眾生因煩惱而引來的痛苦平息。食物消除眾生因疲勞而引發的虛弱，同樣的，涅槃為開悟眾生消除因痛苦而引發的虛弱。涅槃具有食物這五種特質。

空間是無生、無老、無死、不升起於此處、不消失於彼處、難以下定義、非盜賊所能偷竊、不為任何東西所支撐、屬於飛鳥的領域、無阻礙、無邊際的。同樣的，涅槃也是無生、無老、無死、不升起於此處、不消失於彼處、難以下定義、非盜賊所能偷竊、不為任何東西所支撐、屬於聖者的領域、無阻礙、無邊際。涅槃具有空間這十一種特質。

寶石能達成願望。同樣的，涅槃也能達成願望。寶石帶來喜悅；涅槃也一樣能帶來喜悅。寶石光輝燦爛，涅槃也是如此。涅槃具有寶石這三種特質。

紅檀香不易得到，同樣的，涅槃也不易證得。紅檀香的香味無比芬芳；涅槃的香味也無比芬芳。紅檀香受到好人讚賞；涅槃也受到聖者讚賞。涅槃具有紅檀香這三種特質。

從奶油上層撇取出來的酥油有美麗的色澤；同樣的，涅槃有本身的特質的色澤。酥油有芬芳的香味；涅槃也有德行的芬芳香味。酥油滋味豐富；涅槃也同樣是滋味豐富。涅槃具有酥油這三種特質。

山峰高峻無比；同樣的，涅槃至高無上。山峰不動不搖，涅槃也同樣不動不搖。山峰難以攀登；同樣的，涅槃也難為煩惱所攀登。山峰上種子不能滋長，同樣的，涅槃裡，煩惱不能滋長。山峰沒有喜好厭惡，涅槃也同樣沒有喜好厭惡。涅槃具有山峰這五種特質。(Miln.318)

【138】五月十八日〈佛陀之卓越處〉

『有如一隻母雞伏在一個藏有八粒、十粒或十二粒蛋的窩上，小心地孵著蛋。請問那隻最先以爪和喙啄破蛋殼，安全地鑽出的小雞稱為最長的或最幼的？』

『世尊，牠最先破殼而出，理應稱為最長的。』

『既然如此，我為了解救沉溺於無知之中的眾生，最先啄破無知之殼，我就是世間第一位徹底了悟的無上正覺者。我是世上至高至尊者。』(Vin.I,3)

*【139】五月十九日〈冥想德行〉

有德之人像是能解除眾生煩惱之毒的解藥；
有德之人像是能減輕眾生煩惱病痛的香膏；
有德之人像是能滿足眾生願望的寶物；
有德之人像是能載送眾生脫離四大洪水的大船，
有德之人像是能帶領眾生越過輪迴之沙漠的領導；
有德之人像是能息滅眾生的三凶火的大風。
有德之人像是能降給眾生善念之甘露的一片雨雲，
有德之人像是能促使眾生修習善行的導師；
有德之人像是能指引眾生邁向安穩之道的好領導。(Miln.195)

【140】五月廿日〈不容忍〉〈佛陀之大量〉

互恰何達(Vacchagotta)對世尊說：『我曾聽聞說「您—至善的喬達摩說過：應只布施給您，不應布施給其他導師，應只布施給您的弟子，不應布施給其他導師的弟子。」說這話的人是否正確地、無歪曲地傳達您的意思？這說法合乎您的教誨嗎？至善的喬達摩，我真不想誤解您的教誨。』

世尊說：『互恰何達，說這話的人誤傳了我的意思。他們所說的是錯誤的，不是我的意思。其實，阻止他人布施的人建築起三道障礙。那三道？即他妨礙了施主積德，妨礙了受施者獲得施受，他本身因吝嗇而毀壞了自己。』(A.I,161)

【141】五月廿一日〈人與人之間的區別只在於風俗習慣的不同〉

若你觀察樹木或草芥，
它們展現了互不相同的本質與美型，
它們有很多不同品種。
再觀察甲蟲，飛蛾或螞蟻等小昆蟲，

它們展現互不相同的本質與類型，
它們有有很多不同品種。
觀察具有四肢的大小動物，
它們展現了互不相同的本質與類型，
它們有很多不同品種。
觀察腹足類、蛇類與爬蟲類，
它們展現了互不相同的本質與類型，
它們有很多不同品種。
觀察魚類與水族類，
它們展現了互不相同的本質與類型，
它們有很多不同品種。
觀察鳥兒與飛行類，
它們展現了互不相同的本質與類型，
它們有很多不同品種。
這些生物的本質與類型可以區分，
但人類卻沒有這些本質與類型的區分。
不論頭或髮、耳或眼、口或鼻、唇或眉，
都沒有巨大分別。
不論頸或肩、腹或胸或生殖器，
都沒有巨大分別。
不論手或腳、手指或指甲、小腿或大腿或膚色。
都沒有其他生物的類別那麼繁多，
人的類別遠不比其他生物繁多，
人與人之間的區別只在於風俗習慣的不同。(Sn.601-611)

*【142】五月廿二日〈疑惑〉

國王問：『那先(Nagasena)尊者，善與惡，何者為大？』

『陛下，善為大，惡微不足道。』

『如何解釋呢？』

『陛下，若作惡者深感懊悔，想著：「我做了一件惡事。」他的罪惡就不再增加。但是，行善者並不感到懊悔，心裡沒有悔意。因此愉快之感油然而生，從愉快之中引出了喜悅。因為喜悅，身體就會平靜。有了平靜的身體，一個人就會感到快樂，心念也由於快樂而能夠專注集中。心念專注的人能清楚看見事物的真相，而善行就是這樣不斷增加。』(Miln.84)

*【143】五月廿三日〈佛陀是高明之導師〉〈冥想佛法僧〉

有一次，世尊居住在爾沙里(Vesali)附近的一座樹林中的一間大堂中。當時，有一個名叫卡蘭那巴林(Karanapalin)的婆羅門在為

離查密(Licchavis)蓋一所房子。一日，卡蘭那巴林看見婆羅門頻義亞寧(Pingiyanin)從遠處走來，趨前問道：『尊貴的頻義亞寧，一大清早您從那裡來？』

『我從沙門喬達摩那裡來。』

『那您對沙門喬達摩的精辟透徹見解有何看法？你認為他是一位智者嗎？』

『我如何能與他相比？我又是誰，如何能評定他那精辟透徹的見解？只有和他一樣的人才能評定沙門喬達摩的智慧。』

『閣下給沙門喬達摩的讚美可真是高呀！』

『我如何能與他相比？我又是誰，如何能讚美沙門喬達摩？受讚美的人也真心讚美沙門喬達摩？受讚美的人也真心讚美沙門喬達摩。他是天神與人中最崇高的。』

『您看見了他的甚麼優點，竟然使你對他如此信服？』

『就有如一個人品嘗了美味的食品之後，就不再渴望品嘗其他較差的食品；一樣的，一個人聽了喬達摩的全部妙法之後，再也不渴望聽其他人、群眾、隱士或婆羅門的講話了。』

『有如一個饑餓、虛弱的人看到一塊蜜餅，享受了它的甜美滋味，一樣的，當一個人聽了喬達摩的全部妙法之後，心中感到甜美與安詳。』

『有如一個人得到一支黃色或紅色檀香水，不論他嗅吸木的根部、中部或頂部，都能聞到一股絕頂的清香味；一樣的，當一個人聽了喬達摩的全部妙法之後，所有的憂慮、悲傷、痛苦、哀痛、絕望都會消失。』

『有如一個被熾熱的天氣折磨得疲倦厭煩、喉乾口渴的人，來到一個清甜涼澈的池塘，一個美好的歇腳處，便跳入水中沐浴、暢飲一番，消除了一切悲痛、疲勞與煩燥，一樣的，一個人聽了喬達摩的全部妙法之後，所有的悲痛、疲勞與煩燥都會消失。』

聽了頻義亞寧的這番話，卡蘭那巴林從座位站立，擺好披在肩上的袍衣上角，以右膝著地，伸出雙手，朝世尊所在的方向說了三遍：『禮敬世尊、聖者、正等正覺佛陀。』

『善哉！頻義亞寧，善哉！有如一個人把摔倒的扶正，把被封蓋的揭開、為盲人指引道路，在黑暗中亮起明燈以讓視覺正常的人看清。同樣的，你為我闡明了佛法，我也將皈依佛、法、僧。

在我有生之年，請把我當做受皈依的在家弟子看待吧！』(A.III,237)

【144】五月廿四日〈涅槃〉〈冥想平靜〉

有一種東西，若加以修習和發展，有助於培育割捨、放棄、鎮定、寂靜、高深知識、覺悟和證得涅槃。甚麼東西呢？那是對平靜的冥想。(A.I,29)

【145】五月廿五日〈佛陀之悲憫〉

婆羅門桑加拉跋(Sangarava)對世尊說：『至善喬達摩，我們婆羅門徒主持祭祀，也鼓勵他人行祭禮。祭祀者能積大功德，也能造福許多人。反之，出家修行者只幫助自己，使自己平靜，只引導自己邁上涅槃之道。這人所修持的是只能為自己造福利的修行罷了。』

世尊說：『婆羅門，我來問你一個問題，任由你回答。假如一個如來出世在世間，是一位無上士（世間最尊貴者）、正遍知（正確遍知一切事物）、明行足（德行與善行都圓滿俱足）、善逝（雖入涅槃卻從不捨棄眾生）、世間解（瞭解世間一切事）、調御丈夫（能善巧調御眾生的根性、化導他們）、天人師（教化天神與人之導師）、應供（德行圓滿受人供養）、世尊（世人所共同尊重者）。他說：「來！我以自力證得覺悟，得大歡喜，你們也一起來！通過自力，你們也可以證得覺悟，得大歡喜。」導師因此將佛法傳授給數百人、千人、萬人。婆羅門，這樣的出家修行，所惠及的是自己還是眾人呢？』

『至善的喬達摩，這是利益大眾的修行。』(A.I,168)

【146】五月廿六日〈尊敬〉

天神對世尊說：『有六件事不會使人墮落。哪六件？即尊敬導師、佛法、僧團、修行、熱誠與慈愛。』

過後，世尊把天神的這番話重覆給僧眾聽，並說：

深切尊敬佛法僧，充滿熱誠與慈愛，
如此比丘不墮落，他已經趨近涅槃。(A.III,330)

*【147】五月廿七日〈佛陀是好醫師〉

人若受病苦，不去求醫治；
縱有醫生在，非醫生之過。

與此相同者，被煩惱壓抑，
受煩惱折磨，不尋導師幫，非導師之過。(JN.28-29)

*【148】五月廿八日〈佛陀之美〉〈冥想佛法僧〉

多奇妙啊！多不可思議啊！喬達摩多麼安詳，容光煥發，晶瑩透徹，有如秋天的黃棗一樣晶瑩明亮；有如剛摘下的棕櫚一樣晶瑩閃光，也有如靈巧的金匠把一塊黃金放在坩堝內鑄打成一件小裝飾品，然後放置在一塊黃布上更顯得無比的光輝閃亮；同樣的，悉達多六根清靜，容光煥發、晶瑩透徹。(A.I,181)

【149】五月廿九日〈心念混亂者無法明白自他利益〉

假設有一個渾濁不清、爛泥翻滾的水池，一個視覺完好的人，即使站在池邊，也看不清水底的蠔、貝殼、卵石、砂礫和在水中游動的魚兒。為甚麼呢？因為水已渾濁不清。同樣的，一個心念混亂的人無法明白自己與他人的利益、無法達到更高的境界，又為甚麼呢？因為心念混亂。又，假設有一個清澈平靜的水池，一個視覺完好的人，站在池邊，能看清水底的蠔、貝殼、卵石、砂礫和在水中游動的魚。為甚麼呢？因為池水平靜，沒被攪動。同樣的，一個心念平靜的人可以明白自己與他人的利益、能達到更高的境界。為甚麼呢？因為心念平靜，不被攪動。(A.I,9)

【150】五月卅日〈分享佛法〉

你所關心、接觸的人—你的朋友、至親、同族、親屬，各個都應得獲通知、奠定基礎、建立起「入流」的四個條件。那四個？即信佛、信法、信僧和持聖者所喜愛並且能促進心念集中的德行。(S.V,364)

【151】五月卅一日〈水不能淨化惡人，善行才能淨化〉

當時，婆羅門桑達里卡・峇拉笆加(Sundcrika Bharadvaja)坐在世尊附近，問道：『至善的喬達摩有到峇呼卡(Bahuka)河沐浴嗎？』

『峇呼卡河有何特別？有何好處？』

『至善的喬達摩，許多人都相信峇呼卡河能淨化他們。他們在那裡洗去罪惡。』

世尊於是說：

峇呼卡河、欽熹卡卡河、

佳雅河、桑達里卡河、
莎拉莎蒂河、巴雅哥河、
或峇呼瑪蒂河，
愚者常沐浴其中，
卻洗不去罪惡。
眾河有何用？
不能淨化惡人，
不能淨化企圖作惡者。
善人日日都特別，
善人日日都聖潔，
善人日日都行善。
沐浴善行中，
眾生得保護。
你若不撒謊、不傷害、不偷盜，
你若信佛法、慷慨又大方，
去佳雅河有何益？
佳雅河與家中井一般樣。(M.I,39)

【六月】

【152】六月一日〈訓練自己〉

還應做甚麼？你應如此思想：「舉止應純正、潔淨、光明磊落、沒有瑕疵和自我約束。但不可因自身已純正而妄自尊大，貶損他人。」你應如此訓練自己。(M.I,272)

【153】六月二日〈自我反省〉

世間有那八種推諉責任的人。他們有那八種過失？當一個人被伙伴責怪時，以健忘為托詞，說道：「我記不得，我記不得。」這有如一隻放恣的馬，被車夫鞭打、催促時，竟亂跳、亂扭，把車廂吊轉回頭。這人就如這馬一般。

當他被伙伴責怪時，沖口爭辯道：「你有何資格說此話，你憑甚麼認為自己可說此話！」這有如一隻放恣的馬，往後蹤躍，把馬車的圍欄折斷。這人就如這馬一般。

又，當他被伙伴責怪時，反駁道：「你自己也做了這些事情，先糾正自己吧！」這有如一隻放恣的馬掙脫被綁於柱子上的後腿，還將柱子踩壞。這人就如這馬一般。

又，當他被伙伴責怪時，竟避而不答，大動肝火，怒形於色。這有如一隻放恣的馬，跑錯了路，使車廂搖晃不定。這人就如這馬一般。

又，當他被伙伴責怪時，竟然對大眾比手劃腳，為自己辯護。這有如一隻放恣的馬，高舉身軀踢出雙腳。這人就有如這馬一樣。

又，當他被伙伴責怪時，竟然不理會責怪者與眾人，繼續為所欲為。這有如一隻放恣的馬，不理會車夫或鞭子，緊咬著綁於嘴部的馬銜。這人就如這馬一般。

又，當他被伙伴責怪時，說道：「我沒有犯錯，我也不在乎。」就此不出聲，使大眾氣惱。這有如一隻放恣的馬，被催促時，不肯前進或後退，像一根柱子一樣，矗立不動。這人就如這馬一般。

又，當他被伙伴責怪時，說道：「你們何必為我操心，我要放棄修行，重過凡夫的生活，你們滿足了吧！」這有如一隻放恣的馬，當被車夫鞭打、催促時，縮進雙腳，坐了下來。這人就如這馬一般。(A.IV,190)

【154】六月三日〈有德行者,能令人獲益〉

看見有德行、定力、觀察力、借藉知識與觀察而得到解脫的這麼一個比丘，能令人獲益不淺；聽見有關這麼一個比丘之事蹟，能令人獲益不淺；前去拜訪他，坐在他身邊，牢記他所說的一切，跟隨他過聖潔生活，能令人獲益不淺。(S.V,66)

*【155】六月四日〈不容忍〉

婆羅門阿拉摩南嗒(Aramadanda)說：「克遮那(Kaccana)師父，何以貴族，婆羅門與居士們經常相互爭吵？」

「這是因為他們對感官欲樂加以執著、貪戀；受感官欲樂所束縛、奴役。」

「克遮那師父，何以沙門們也相互爭吵呢？」

「這是因為他們對觀念加以執著、貪戀；受觀念所束縛、奴役。」(A.I,65)

【156】六月五日〈生計〉

婦女掌握了四種能力便掌握了這個世界。那四種？婦女應妥善料理事務、妥善管理工人、獲得丈夫愛戴、妥善守護丈夫的財產。

婦女應如何妥善料理事務？她在料理丈夫的家業時，不論是羊毛業或棉花業，都能駕輕就熟，毫不厭倦，並且能靈活地用不同方法或途徑去安排和進行。

婦女應如何妥善管理工人？她對丈夫家裡的各個工人，不論是佣人、送信員或打雜者等人的工作，已完成與未完成部份都能了如指掌。她對患病者的病情也清楚明了，並且依他們所應得的份量分配軟硬食物。

婦女應如何獲得丈夫的愛戴？她不做丈夫不喜愛的任何事情，即使該事能解救自己性命，她也不做。

婦女應如何妥善守護丈夫的財產？她應妥善儲藏丈夫所帶回來的錢、糧食、金、銀等，小心保管，絕不盜偷、濫用或浪費。(A.8.49./IV,269)

【157】六月六日〈好爭吵〉〈自我反省〉

在一場爭執中，觸犯者與責罵者若不自我檢討，將使糾紛難以和解、引發不愉快的爭吵，導致大家不能和睦共處。雙方應如何自我嚴厲檢討呢？觸犯者應反省：「我犯了過錯，被他看見了；他因此生氣，就當面指責我，我惱怒了，便到別人面前去造謠。總之，錯的是我。」責罵者應如何自我嚴厲檢討呢？他應反省：「這人做錯了一些事，被我看見了。若他不曾做錯，我就見不著。既然他已犯了錯，又讓我看見，使我感到不滿而責罵他。他惱了便到別人面前造謠。所以，錯的是我。」

誠然，如果雙方都能自我嚴厲檢討，大家就能和睦共處了。(A.I,53)

【158】六月七日〈修習佛法〉〈冥想佛法僧〉

有四種人照耀了僧團，他們具有高深智慧、守持戒律、充滿信心、學問淵博與依法修持。他們是那四種人？即比丘、比丘尼、善男與信女。

誰若有智慧、充滿信心、學問淵博，
守持戒律與依法修持，

便被譽為「僧團之光」。
德行高尚的比丘，
學問淵博的比丘尼，
滿懷信心的善男信女，
正是他們照耀了僧團，
他們被譽為「僧團之光」。(A.II,8)

【159】六月八日〈分心〉〈四聖諦〉

摩倫亞鋪達(Malunkaputta)對世尊說：「長者，當我禪定時，想起了：「對於世界是有限的、是無限的、是既有限又無限的、或既非有限，亦非無限的推測；對於靈魂與身體是同一的或不同一的推測；對於如來入滅後是存在或不存在、既存在亦不存在或既非存在，亦非不存在的推測，這種種推測，世尊都不曾加以解釋，把它們擱置在一旁，不加以理會。長者，如果您不為我解釋這些推測，我將捨棄這修行。如果您確實知道答案，就應該為我解說，否則，您就坦白承認您不曉得吧！」

「摩倫亞鋪達，我可曾對你說：來！做我的弟子，我將為你解答這些問題嗎？」

「沒有，老師。」

「那，你可曾對我說：唯當您解答這些問題後，我才成為您的弟子嗎？」

「沒有，老師。」

「既然如此，你這傻子在發甚麼牢騷呢？如果有人說要等到這些疑問全被解答後才成為我的弟子，那麼，可能還未獲得解答時，他已死去了。這就有如一個被一支毒箭射傷的人一樣，當朋友為他請來醫生診治傷口時，他說道：『等一等，在把毒箭拔出之前，我要知道箭是誰射的？他是甚麼出身？是高的、矮的、肥的或瘦的？否則，我不願把箭拔出。在把毒箭拔出之前，我要知道用以射這箭的弓是彈力弓、十字弓或長弓？否則，我不願把箭拔出。在把毒箭拔出之前，我要知道箭是由蘆草製的、木頭製的或竹子製的？否則，我不願把箭拔出。在把箭拔出之前，我要知道箭頭是普通型或鋸齒型？是牛齒造的或是鐵造的？否則，我不願把箭拔出。』早在這些問題能被完全解答之前，那人已死了。同樣的，如果有人要等到世界是有限或無限等問題被清楚解答之後才願意成為我的弟子，恐怕在獲得解答之前，他們已死去了。」

「是否要過聖潔生活，決定不在於探究世界是否有限的、是無限的、是既有限又無限的或既非無限，亦非有限的。是否要過聖潔生活，決定不在於靈魂與身體是同一或不同一的。不論世界

是否有限或無限，生、老、病、死、悲傷、苦惱、痛苦、哀痛與失望等依然存在。我的教誨乃是為了斷除這一切。對我沒有解釋的，你要了解這些是還沒有被解釋的，對我有解釋的，你要了解這些是已經被解釋的。我不解釋的是甚麼呢？是你所問的那些推測性問題。為甚麼呢？因為它們與修行的目標無關，它不是聖潔生活的基礎，不能助長割捨、放棄、鎮定、寂靜、高深知識、覺悟或證得涅槃。我所解釋的是甚麼呢？是四聖諦。為甚麼呢？因為它與修行的目標相關連，是聖潔生活的基礎，能助長割捨、放棄、鎮定、寂靜、高深知識、覺悟和證得涅槃。」(M.I,426)

【160】六月九日〈虔信者的特質〉

須菩提尊者與一位虔信的比丘來會見世尊。他們坐下後，世尊問道：「須菩提，這位比丘是誰呀？」

「世尊，他是一位虔誠信徒，是一名虔誠信徒的兒子，來自虔誠信徒的家庭。」

「但是，須菩提，他是否具備虔信者的傳統特質呢？」

「世尊，請現在就告訴我何謂虔信者的傳統特質，以便我能分辨這比丘。」

「那就仔細聽著吧！比丘應有德行，遵守修行紀律，有良好的修行，能看清最微小過錯的危險性，秉持戒律行事。再者他應多聞佛法，用心學習並謹記在心。這些佛法不論是在開頭、中間或結尾的部份，不論是在文句上或字義上都很美妙。這些佛法也將聖潔生活的完美與純淨完全展現出來。虔信弟子應多聽、多記、多朗誦、多思考和多以智慧來洞察這些佛法。」

「再者，他親近善者，與善者交往，與善者結伴。」

「又，他應平易近人、有耐性、聰明靈巧、理解力強，是很好的談話對象。」

「又，他與同修接觸時，不論是大事或小事，都表現得既聰明又精力充沛，能為同修著想並且正確、妥善地處理事情。」

「再者，他喜愛佛法，從精深的佛法與戒律中獲得大喜悅，而且樂於與他人敘述說這一切。」

「又，他能以堅強的毅力來摒除惡習，以堅定不移的定的意志來培育善德，不因具備善德會附帶負荷而退卻。」

「又，他能輕易地證得那意識清淨、能帶來今世快樂的四禪。」

「又，他能記起他的前世—一世、二世、五世、十世、一百世、十萬世。」

「又，他有著比凡人更為清淨、卓越的天眼通，能觀見眾生的生滅。」

「最後，他能在此生中以自力了悟、斷除煩惱、獲得心念的自由、以智慧而獲得的自由，並堅守這自由。須菩提，這就是虔信者的傳統特質。」(A.V,337)

*【161】六月十日〈終止輪迴才是好〉

流浪漢沙曼拉卡尼(Sāmaṇḍakāni)問舍利弗尊者：「尊者，請問如何辨別好與不好？」

「尊長，輪迴並不好，終止輪迴才是好。有輪迴就會發生以下不好的現象：冷與熱、饑與渴、屎與尿、火灼傷、杖打傷、槍打傷、以及親友相聚時對自己的辱罵中傷。但是，當輪迴終止時，就會有以下好的現象：沒有冷與熱、沒有饑與渴、沒有屎與尿、沒有火灼傷、杖打傷、槍射傷以及親友相聚時不會對自己加以辱罵中傷。」(A.V,120)

【162】六月十一日〈慷慨〉〈努力〉

修習正精進有四種方法。那四種？即發願阻止尚未升起之惡念的升起，並且努力精進、全力以赴來完成這目標。發願去除已經升起之惡念，並且努力精進、全力以赴來完成此目標。發願培育尚未升起之善念，並且努力精進，全力以赴來完成這目標。發願促成已經升起之善念，願它持久、不混亂、進一步發展、擴大、滋生、達至圓滿，並且努力精進，全力以赴來完成這目標。(D.II,313)

【163】六月十二日〈放棄惡行辦得到〉

放棄惡行—這是辦得到的。如果不可能辦到，我也不會催促你們這麼做。既然是辦得到的，因此，我對你們說：「放棄惡行」。如果放棄惡行會招致損失與悲傷，我就不會催促你們。但，既然放棄它能滋長利益和快樂，我就催促你們：「放棄惡行」。

培育善行—這是辦得到的。如果不可能辦到，我也不會催促你們這麼做。既然是辦得到的，因此，我對你們說：「培育善行」。如果培育善行會招致損失與悲傷，我就不會催促你們。但，既然培育它能滋長利益和快樂，我就催促你們：「培育善行」。
(A.I,58)

【164】六月十三日〈導師〉

導師應視學生如兒子，學生則應視導師若父親，如此，彼此便能互相尊重與順從，能和睦共處，在求法與修行的過程中成長與進步。(Vin.IV,45)

【165】六月十四日〈真佛子〉

一個人對如來的信心確定不疑、堅固不變、不為任何隱士、婆羅門、天神、魔羅、梵天或世人所動搖，他可以正確無誤地說：「我是真佛子，由佛口中生出、由佛法中生出，為佛法所創，是佛法的繼承人。」(D.III,84)

【166】六月十五日〈言語〉

世尊說：「語言如果具有某四種素質，可稱得上是善語，非惡語、無過失之言語、不為智者所責備之言語。那四種？即說話時的用語是美妙而不醜陋的、正確而無謬誤的、溫和而不刻薄的、真實而非撒謊的。」

有德者稱美妙之言語為第一，
稱正確無謬誤之言語為第二，
稱溫和不刻薄之言語為第三，
稱真實非撒謊之言語為第四。

這時，梵祇娑(Vangisa)尊者從座位處站起來，把法衣的上端披在肩上，合掌禮敬佛陀，說道：「世尊，我想起了一些東西。」接著，梵祇娑尊者用以下詞語讚美世尊：

人應只說出既不傷害自己，
亦不傷害他人之言語，
這才是真正美妙之言語。
應說出溫和之言語，
令人喜悅、受人歡迎之言語，
不含惡意之言語，
友善地與他人交談。
真實之言語不腐朽，
這是永恆不變之法則，
有德者堅持使用：
真實、有用、正確之言語。
佛陀所說之言語，
使人贏得安樂、
斷除煩惱、證悟涅槃。

這確實是至上之言語。(Sn.450-454)

【167】六月十六日〈造了業,往後的經歷就由這業註定了〉

有人認為一個人造了業，他往後的一切經歷就已由這業註定了。若這說法是真的，那麼人就不可能過聖潔生活了，因為解除煩惱的機會根本不存在。若有人認為一個人造了業，他往後便會嘗到業報。若這說法是真的，那麼人就有可能過聖潔生活了，因為有解除煩惱的機會存在。

例如有一個人造了一個小惡業，他今世可能嘗到業報，也可能完全不會嘗到業報。試想，那一類人會因犯了小罪過而下地獄呢？一個對身、口、意的培育不加留意的人，尚未啟發智慧，尚未訓練自己，是個渺小的人。他的生命是受到局限、不會快樂的。一個小惡業可能導致這樣的人墮入地獄。

現在有一個小心地發展身、口、意的人，已啟發了智慧、已訓練自己，已不是個渺小的人。他的生命是不受限制、是無可衡量的。這樣的人造了小惡業，在今世可能嘗到業報或完全不曾嘗到業報。

假設有一個人在一杯水中撒入一喱鹽(一掬鹽)，那水便喝不得了。為甚麼呢？因為那杯子很小。又假設一人在恆河裡撒了一喱鹽，那河水還是可以喝，為甚麼呢？因為那河水太多了。(A.I,249)

【168】六月十七日〈並非所有的隱士和婆羅門都教導同樣的法〉

天神問世尊：「長者，所有的隱士和婆羅門都教同樣的法，遵守同樣的戒律，欲求同樣的東西，追求同樣的目標嗎？」

「不是的，眾神之王！這世間由多種不同的因素合集而成，人們依附著其中一些因素，強烈地沉溺於它們之中。他們說道：「只有這是真實的，其餘都是假的。因此，所有的隱士和婆羅門都不教導同樣的法，遵守同樣的戒律、欲求同樣的東西，追求同樣的目標。」(D.II,282)

【169】六月十八日〈同情〉

悲憫的能力是甚麼？悲憫有四根支柱、即慷慨布施；至上的善語是反覆地向全神專注的聽眾說法；最高的幫助是鼓勵、激發那些缺乏信心者立信、缺德者立德、吝嗇者布施、愚痴者開啟智慧。至上的一視同仁是平等對待預流者與預流者、一來果者與一來果者、不還果者與不還果者、聖人與聖人。這就叫做悲憫的能力。(A.IV,362)

【170】六月十九日〈悲傷〉〈冥想死亡〉

在這世上，生命是無常而難以預測的，
生命是艱難、短暫並且充滿苦惱的。
有生必有死，這是世事的本質，
有老必有亡，這是世事的發展。
果實成熟了，可能在清晨時掉落，
同樣的，人生下來後，隨時都可能死亡。
陶工所製造的各種鍋壺，
最終總會破裂，
同樣的，所有的生命最終也必定結束。
不論老、少、愚、智，
沒有人能逃出死亡的陷阱，
全都會步向死亡。
他們被死亡所征服，
他們又投生到另一個世界，
父親既救不了自己的兒女，
家庭也救不了成員。
瞧啊！在親屬們的注視、哀哭流淚之下，
人們一個一個地被抬走，
就像牛被送到屠宰場一樣。
故，老死是世間極其自然之事，
故，智者看透了世界的真相，
他並不悲傷。(Sn.574-581)

*【171】六月廿日〈涅槃〉

當有不生不滅存在時，
為何還要追求被老死所束縛的欲樂呢？
一切的誕生都離不開疾病與死亡。
這是永生不滅的，
這是永生不滅之境界，
沒有悲傷與嗔恨，
沒有障礙與絆倒，
沒有畏懼與燃燒。
這是永生不滅之境界，
過去曾為許多人證得，
自我努力者，今日也可證得，
不肯努力者，沒法子證得。(Thig.511-513)

【172】六月廿一日〈不安與憂慮〉

梭那(Soṇa)尊者獨自修習禪定時想著：「世尊的弟子們都以充沛的精力修行，我也是世尊的弟子，但心念卻脫離不了煩惱。我家境富裕，大可放棄修行，還俗回家享受一番，並繼續行善。」

這時，世尊知道了梭那的心念，如伸出手一般，輕易地出現在梭那面前，對他說：「梭那，你未出家之前是不是很善於彈琴？」

「是的，世尊。」

「當琴弦太緊時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「不，世尊。」

「那當琴弦太鬆時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「不，世尊。」

「當琴弦調得不太緊，也不太鬆，音調適中時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「是，可以的，世尊。」

「同樣的，梭那，太過急切求成，會導致慌亂；太過鬆弛，又會導致懶散，惟有堅持平衡，使各方面平衡發展，才能達到有價值的證悟。」(A.III,373)

*【173】六月廿二日〈信心〉〈疑問〉

米鄰陀(Milinda)國王問道：「那先尊者，信心有甚麼特質？」

「信心有寧靜與發奮兩種特質。」

「寧靜怎麼是信心的特質呢？」

「當信心升起時，它能破除一切障礙。當心念沒有障礙時，一切都清澈、純淨和寧靜。」

「舉個例子給我聽吧！」

「有一個國王帶領四支軍隊—象隊、騎兵隊、戰車隊與步兵隊過一條小溪。溪水被大軍踐踏得渾濁不清。這時，國王可能說：「取水來！我們一齊暢飲。」部下可能回答道：「遵命，陛下。」於是，部下們取了國王的淨化污水之寶石。放入水中，使水中各

種藻類消失，使泥濘沉澱。溪水便恢復了清澈、純淨與平靜。於是，他們把水呈遞給國王，說道：「陛下，請喝吧！」

心念就如水一樣，眾人像認真修習禪定的學生，煩惱就有如水藻和泥濘，而信心有如淨化污水的寶石。當放入淨化污水的寶石時，水藻消失、泥濘沉澱、水就變得清澈、純淨與平靜。同樣的，當信心升起時，便能消除一切障礙。沒有了障礙的心是清澈、純淨與寧靜的。」

「尊者，發奮又怎麼是信心的特質呢？」

「陛下，當認真修習禪定的學生看到他人的心念已解脫了，自己就發奮證入預流、一來、不來或阿羅漢果位；修習禪定以證得尚未證得的、掌握尚未掌握的、了悟尚未了悟的。因此，發奮是信心的特質。」

「舉個例子給我吧！」

「正如一片大雨雲，化為雨水降落在高山上。雨水奔流下斜坡，灌滿了山溝、山谷、小溪與河流，乃至把河堤給沖破了。現在有一群人站在河邊，由於對河的深度、寬度一無所知，所以感到害怕、不敢前進。有一個對自己的能力與力氣很有自信的人趨近河邊，綁上纏腰布，跳入水中，並渡了河。其他人看見了，也紛紛跟著渡河了。同樣的，認真修習禪定的學生看到他人的心念已解脫了，自己就發奮證入預流、一來、不來或阿羅漢果位；修習禪定以證得尚未證得的、掌握尚未掌握的、了悟尚未了悟的。因此，發奮是信心的特質。(Miln.34)

【174】六月廿三日〈惡念〉

當我們想著：「某某人傷害了我、正在傷害我、將傷害我」的時候，就已起了瞋恨心。

當我們想著：「某某人傷害了我心愛、珍惜的人、正在傷害我心愛、珍惜的人、將傷害我心愛珍惜的人」的時候，就已起了瞋恨心。

當我們想著：「某某人善待了我不喜愛、珍惜的人、正在善待我不喜愛、珍惜的人、將善待我不喜愛、珍惜的人」的時候，就已起了瞋恨心。

我們就是這樣無端端地被激煩。(A.V,150)

【175】六月廿四日〈出家在家應相互扶持，以便渡過洪水〉

「比丘們！婆羅門和居士們給了你們很大的幫助。他們供給你們法衣、乞缽、居所、椅座、藥物與療病用品。你們也給了婆羅門和居士們很大的幫助。你們教導那不論是在開頭、中間或結尾部份，不論是在文句上或字義上都很美妙的佛法；向他們宣說了聖潔生活的完美與純淨。因此，在聖潔生活裏，兩方應相互扶持，以便渡過洪水，斷除煩惱。」(It.111)

*【176】六月廿五日〈冥想佛法僧〉

佛陀有如傳下佛法遺產的人；佛法就是那筆遺產；僧團則有一群孩子，是遺產的繼承人；他們繼承了佛法。(Pmj.22)

【177】六月廿六日〈生計〉

有些沙門、婆羅門接受信徒們供養，同時也以卑下的技藝來謀生。他們從事不正當的職業如相手術、相命、卜凶吉、解夢、尋找身上的吉徵、觀鼠卜凶吉、以米糠、米粉、穀粒、酥油等物祭祀火神、以口中之物或血祭神、觀看指尖、房屋學、園地學、烏鴉學、占卜壽命、製造避箭符、解說畜生的呼叫等等。沙門喬達摩不從事這些卑下的技藝，這些不正當的職業。(D.I,9)

【178】六月廿七日〈八正道〉

正如黎明是朝陽的先驅，一樣的，親近真、善、美是邁向八正道的先驅。當一個人與真、善、美為友時，便一定能培育與發展八正道。(S.V,28)

【179】六月廿八日〈德行圓滿的人不應想：願我脫離懊悔〉

德行圓滿的人不用故意想：「願我脫離懊悔」，因為德行圓滿的人自然會脫離懊悔[1]。脫離懊悔的人不用故意想：「願我喜悅」，因為脫離懊悔的人自然會喜悅。(A.V,2)

【180】六月廿九日〈冥想平靜〉

一個專心致力於清淨的人在睡覺時、醒覺時都很快樂、他的五根清淨，心念也清淨。他知廉恥、怕犯錯、有信心，決心證得

[1] A.10.2./V, 2.：“Sīlavato, bhikkhave, sīlasampannassa na cetanāya karaṇīyaṁ– ‘Avippaṭisāro me uppajjatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṁ sīlavato sīlasampannassa avippaṭisāro uppajjati.(諸比丘！持戒、具戒者，不應思「願我得不悔」。諸比丘！持戒、具戒者自然得不悔。)

最高境界。他深受同修們尊敬與推崇。他既使不能證得最高境界，至少也能往生善道。(Vism.294)

【181】六月三十日〈父母〉

世上有兩種人的恩惠最難回報。那兩種？即是你的父親與母親。縱使你將他們背在背上一百年，支持他們、為他們敷藥、沐浴、按摩四肢及清除排泄物等等，也都不足以回報他們。即使你給他們掌管整個世間的權力，也不足以回報他們。為甚麼呢？因為父母為孩子們付出很多—扶養他們、培育他們、把他們帶入這個世間。然而誰若能使其不信佛法的父母相信佛法、無德行的父母變成有德行、吝嗇的父母變得慷慨好施、愚痴的父母開啟了智慧，那他便已回報了父母。他所做的比報答父母恩惠所需的還要多。(A.I,61)

【七月】

【182】七月一日〈悲憫〉〈慈愛〉〈修習慈悲觀〉

正如所有星星的光輝合起來都不及明月的十六分之一；正如秋天雨季的最後一個月，天空無雲彩，太陽升起後，散發光芒，驅走一切黑暗；正如在黎明前，星星散發出光亮。同樣的，為了能往生在善道而造的善業，及不上使心解脫的慈愛的十六分之一。這慈愛所散發的光輝，超越了一切善行。

讓慈愛無限滋長
專注心念觀察輪迴的終止
他所受束縛便減少
憑藉純淨的心
向單一生命散發慈愛
已足以使他成為善人
憑藉充滿慈愛之心
聖者造了大善業 (It.20)

【183】七月二日〈疑惑〉

我教導佛法，使它清楚明顯，將它公開宣說、對它加以解釋、去除它不關切要的部份。因此，有信心了解佛法的人，一定能證悟。(M.I,142)

*【184】七月三日〈修習慈悲觀〉

滿懷慈心的人應如何將慈心散發到某個地方呢？正如我們對於一個可愛友善的人充滿慈心，同樣的，我們也應該將慈心散

發到所有眾生身上。何謂慈心？即在眾生心中是慈心的、慈心的行為、慈心的境界、不含敵意的慈愛。

滿懷悲心的人應如何將悲心散發到某個地方呢？正如我們對於一個不幸或罪惡的人充滿悲心，同樣的，我們也應該將悲心散發到所有眾生身上。何謂悲心？即在眾生心中是悲心的、悲心的行為、悲心的境界、不存殘酷的悲心。

滿懷喜心的人應如何將喜心散發到某個地方呢？正如我們對於一個可愛友善的人充滿喜心，同樣的，我們也應該將喜心散發到所有眾生身上。何謂喜心？即在眾生心中是喜心的、喜心的行為、喜心的境界、不存忌妒的喜心。

滿懷捨心的人應如何將捨心散發到某個地方呢？正如我們對於一個既不是友善，也不是不友善的人充滿捨心，同樣的，我們也應該將捨心散發到所有眾生身上。何謂捨心？即在眾生心中是捨心的、捨心的行為、捨心的境界、不存憂慮的捨心。(Vbh.272)

【185】七月四日〈女弟子五項促進高尚的發展、掌握佛法〉

增長五項東西可促進一個高尚女弟子的發展、掌握佛法的精華與要義。那五項？她增長了信心、德行、學識、布施與智慧。(S.IV,250)

【186】七月五日〈修習佛法〉

有四種善時。那四種？在適當的時刻聽聞佛法、適當的時刻討論佛法、適當的時刻入定、適當的時刻開啟智慧。(A.II,127)

【187】七月六日〈結交善友〉

我們應跟隨服侍、尊敬那一種人？有德行同時性情善良的人。為甚麼應跟隨他呢？跟隨了他，即使彼此的意見不同，但有關於我們結交善友、擁有可敬的朋友的聲譽就此傳開。(A.II,127)

【188】七月七日〈若怕痛,莫行惡〉

當時，在舍衛城與祇園交界處，幾個孩童正在折磨魚兒。世尊看見了，上前說道:「孩子們，你們都怕疼痛嗎？討厭疼痛嗎？」

「怕的！長者。」

世尊於是說出了這首偈：

你若懼怕、厭惡疼痛，
莫在明裏、暗裏行惡。

你若在行惡、計劃去行惡，
逃跑與躲避，離不開疼痛。(Ud.51)

*【189】七月八日〈智慧〉

摩訶叩迪達(Maha Kotthita)問舍利弗尊者：「有幾件事能啟發正見？」

「有兩件事能啟發正見：他人的言語和密切的注意力。」

「有幾件事能促進正見，以獲得心念的解脫、心念解脫的益處、通過智慧而得的解脫以及通過智慧而得的解脫的益處？」

「若以以下五件事來促進正見—德行、學問、討論、平靜和見識，便能獲得心念的解脫、心念解脫的益處，通過智慧而得的解脫及通過智慧而得解脫的益處。」(M.I,294)

【190】七月九日〈生病〉

疾病有兩種。那兩種？即肉體的病與心理的病。我們可以看到一些在一年、二年、五年、十年、甚至一百年裡都不曾患病的眾生；但是，除了那些已斷除煩惱的人之外，很難找一個即使只脫離心病片刻的人。(A.II,143)

*【191】七月十日〈修習慈悲觀〉

慈心的特質是促進他人的幸福。它的作用是追求幸福。它所顯露出來的是煩惱的解除。激發它的原因是看見眾生的可愛處。能把惡念去除是它的成功；引發了自私的愛欲則是它的失敗。

悲心的特質是促使他人解除痛苦。它的作用是不忍心他人痛苦。它所顯露出來的是仁慈與憐憫。激發它的原因是看見眾生受苦時的無助樣子。克制了殘忍是它的成功；引起傷感則是它的失敗。

喜心的特質是能為他人的成功感到快樂。它的作用是去除妒忌心。它所顯露出來的是厭惡心的解除。激發它的原因是看到了眾生的成功。克制了厭惡是它的成功，引起作樂笑鬧是它的失敗。

捨心的特質是促使自己對眾生一視同仁。它的作用是能看見眾生的平等素質。它所顯露出來的是平息了喜好感與厭惡感。激

發它的原因是看到眾生的業，了解眾生是他們所造的業的繼承者；是他們自己選擇要不要快樂、要不要脫離痛苦及要不要從他們所取得的成功中墮落下來。摒除厭惡感與喜好感是它的成功；在生活中引發了對無知的毫不在乎是它的失敗。(Vism.318)

【192】七月十一日〈分享佛法〉

一個人可能是個有德行與學識的信徒，但卻不是一個佛法導師。這樣的人是不夠圓滿的。要補救這個缺陷，他應該自我反省：「我如何才能成為一個既是有德行與學識之信徒，又是佛法導師呢？」當一個人具備了這些條件時，他才算是圓滿。(A.V,10)

【193】七月十二日〈謙虛〉

世尊對眾比丘說：「在阿拉維(Alan)的哈達卡(Hatthaka)真正具備了七種奇妙的素質。那七種？他有信心、德行、責任感、知廉恥、有學問、為人慷慨與有智慧。」說畢，世尊由座位處站起進入室內。過後，有一位比丘去找哈達卡，並告訴他世尊所說的話。哈達卡說：「我希望當時沒有身穿白衣的在家居士在場。」

「沒有，朋友，一個也沒有。」

在托缽乞食之後，那比丘前去告訴世尊他與哈達卡的對話。世尊說：「善哉！比丘，善哉！他是多麼謙虛呀！不想別人知道他具備那七種好素質。因此，阿拉維的哈達卡實際上具備了第八種奇妙與令人讚嘆的素質—謙虛。」(A.IV,216)

【194】七月十三日〈三種人在天神與人之中排最高〉

世間排第一者是導師，是大智者，
其次是修行有成的弟子，
再次是行正道、學識淵博、嚴守德行條規的修行者。
這三種人在天神與人之中排最高，
他們是光明的使者、佛法的演說者；
他們打開了永生之門，
讓眾生得到解脫。
任何人踏上由至上領導所清楚指示之路，
認真追隨教義，
將於今世脫離煩惱。(It.80)

*【195】七月十四日〈沙門不邪命〉

女流浪者蘇茜慕琪(Sucimukht)上前來問舍利弗，說道：「當你進食時，為甚麼眼睛往下看？」

「我進食時，眼睛並沒有往下看。」

「那你進食時，眼睛是往上看的。」

「我進食時，眼睛並沒有往上看。」

「那你進食時，眼睛是往四方看的。」

「我進食時，眼睛並沒有往四方看。」

「那你進食時，眼睛一定是望著中間了。」

「我進食時，眼睛並不望著中間。」

「那你怎樣進食？」

「任何沙門和婆羅門以不正當的途徑如占卜及其他卑下技藝謀生，他們才被叫做望下而進食的人。任何沙門和婆羅門以不正當的途徑如占星或其他卑下技藝謀生，他們才被叫做望上而進食的人。任何沙門和婆羅門以不正當的途徑如傳送信訊、當跑腿謀生，他們才被叫做望四方而進食的人。任何沙門和婆羅門以不正當的途徑如看掌紋或其他卑下技藝謀生，他們才被叫做望中間而進食的人。我不以這些技藝謀生，我以正當的途徑尋找食物，以正當的方式進食。」(S.III,239)

【196】七月十五日〈不知足〉〈知足〉

知足者是怎樣的呢？知足者有袍子蔽體、食物餵肚便心滿意足。知足者接受了施物便繼續上路，有如一隻飛來飛去小鳥一樣，除了自己的翅膀之外，並不帶走任何東西。(D.I,71)

【197】七月十六日〈修習佛法〉

聽聞佛法有五種好處。那五種？即聽聞以前未曾聽聞的、澄清以前所聽聞的、消除疑問、糾正見解、使心念平靜。(A.III,247)

【198】七月十七日〈樂於助人〉〈佛陀之悲憫〉

如來或如來的弟子住在世間是為了廣大眾生的利益、是出於對世間的悲憫、是為了天神與人的利益、福利和快樂。

何謂如來？如來出世在世間，是一位無上士（世間最尊貴者），是正遍知（正確遍知一切事物）、明行足（德行與善行都圓滿俱足）、善逝（雖入涅槃卻以不捨棄眾生）、世間解（了解

世間一切事理)、調御丈夫(能善巧調御眾生的根性,化導他們)、天人師(教化天神與人之導師)、應供(德行圓滿,受人天供養)、世尊(世人所共同尊重者)。

何謂如來的弟子?他是教導佛法的人。這佛法不論是在開始、中間或結尾部份;不論在文句上或字義上都很美妙。如來的弟子清楚地解釋那完整與純正的聖潔生活。

這就是如來與如來的弟子。他們住在世間為了廣大眾生的利益、是出於對世間的悲憫、是為天神與人的利益、福利和快樂。(A.II,146)

*【199】七月十八日〈修習慈悲觀〉

應該如此思想慈心的高尚特質:『只為自己的利益著想,不顧他人利益的人,今世得不到成就,來世得不到快樂。願意幫助所有眾生,但不慈愛自己的人又怎麼能證得涅槃呢?如果你願意統領大眾證得非凡的涅槃,就應先祝福眾生獲得世俗的福利。你應該想:「單只是空想是不能提供眾生福利與快樂的,讓我努力去實踐。」你應該想:「我現在支持他們,促進他們的福利,過後他們就會是與我分享佛法的同伴。」你又應該想:「沒有這些眾生,我無法累積、達成正覺的必要因素,因為他們正是修持與成就佛性的原因。這些眾生是我積德、種無上善根的無比福田。所以,他們是至高的崇敬對象。」你應如此激發那增進眾生福利的強烈心願。為甚麼應把慈心推廣到所有眾生呢?因為這是悲心的基礎。當一個人以無量心來為眾生謀求福利與快樂,要為眾生解除痛苦的心願會因此變得堅強穩固。悲心是成佛的必要因素,是成佛的基礎、根源與首領。』(Cp.A.292)

*【200】七月十九日〈家庭〉〈照料病人〉

有一次,在眉沙卡拉園(Bhesakaḷā Grove)中的鹿野苑內的鱷魚山上,世尊在峇吉士(Bhaggesu)族人之中居住。訥庫拉筆達(Nakulapitā)病得很重。他的妻子訥庫拉瑪達(Nakulamatā)對他說:「我求你不要死得憂鬱不安,因為世尊說過憂鬱而死的人後果不好。你可能想著:「啊!我死後,妻子無能力扶養子女或無能力維持家庭。但是,千萬不要這樣想,因為我精於紡織棉線、梳理羊毛。你死後,我能扶養子女,維持這個家。」

『或你可能想:「我死後,妻子會改嫁。」但是,你千萬不要這樣想,因為你我都知道,在這十六年裡,我們都過著在家居士的聖潔生活。』

『或你可能想：「我死後，妻子不再渴望會見世尊或眾僧。」但是，千萬不要這樣想，因為我去會見他們的欲望會比以往更強。』

『或你可能想：「我死後，妻子不會堅守德行。」但是，千萬不要這樣想，因為只要世尊有收穿白衣、守德行的在家女弟子，我將會是其中一位。誰若有疑問，可去問世尊。』

『或你可能想：「我死後，妻子不能定下心。」但是，千萬不要這樣想，因為只要世尊所收的穿白衣的在家女弟子能達到這個境界，我將會是其中一位。誰若有疑問，可去問世尊。』

『或你可能想：「妻子不能建立對佛法與戒律的堅固基礎與立足點。她不能得到安樂、釋疑斷惑、建立信心、自力及照導師的話修習。」但是，千萬不要這樣想，因為只要世尊所收的穿白衣的在家女弟子能建立對佛法與戒律的堅固基礎與立足點，並能得到安樂、釋疑斷惑、建立信心、自力及照導師的話修行，我將會是其中一個。誰若有疑問，可去問世尊。』

在妻子的這般安慰之下，訥庫拉筆達的病情逐漸好轉，並且終於復原了。他起了身，拿著拐杖，去拜見佛陀。他把這經過告知世尊。世尊說：『這是你的受益。你有訥庫拉瑪達輔導與教導；她對你滿懷慈悲，關心你的幸福。你從中受益不淺。』
(A.6.16./III,295)

【201】七月廿日〈懶散〉

我學到兩樣東西：對自己所達成的善境不要自滿，未達成的不要放棄。我不放棄，繼續努力，並想：「只要能爭取到以人力所能達到的，就算我的皮、骨、腱都萎縮，血肉都乾癟，我也在所不惜。」通過努力精進，我證得正覺與不受束縛的至上自由。(A.I,49)

【202】七月廿一日〈不耐煩〉〈不安與憂慮〉

我不緩不急地渡過了洪水。若我拖延便會沉溺；若我匆忙，則會被水旋轉。我就這樣不緩不急地渡過了洪水。(S.I,1)

【203】七月廿二日〈不耐煩〉

有如大海逐漸地深入，沒有突然陡峭下陷的現象，同樣的，佛法與戒律也是漸進的，是一種循序漸近的修行、循序漸近的訓練；並不是突然的了悟。(Ud.54)

【204】七月廿三日〈佛陀之關懷他人〉

一時，我剛成道，坐在尼連禪河(Nerañjara，今名 Phalgu River)河畔的榕樹下，魔羅對我說：「入寂吧！這正是世尊入滅的好時辰。」我卻對魔羅說：「在比丘眾，比丘尼眾，在家男女居士能深入學習、獲得智慧、獲得良好訓練、能牢記教誨、精通大小教義、培育德行、教導與宣揚佛法，使它興盛、把佛法加以開放，加以解釋，使它清楚、能駁他人所教之錯誤教義，並把可確信和自由的真理傳布到外地等時刻，我才入滅、在修行生活已很盛行、成功受眾人歡迎接受、不受人輕視、在天人之中廣泛傳布等時刻，我才入滅。」(D.II,113)

【205】七月廿四日〈分心〉〈冥想死亡〉

有五件事情出家與在家男女應時時念住。那五件？「衰老最終會降臨我身上，我未能超越衰老；疾病最終會降臨我身上，我未能超越疾病；死亡最終會降臨我身上，我未能超越死亡；我是自己的業的成果，是業的承受者—業是根源、親屬與根基。凡我造的業，不論是善或惡，我都得承受後果。」這五件事情，出家與在家男女都應時時念住。(A.III,71)

【206】七月廿五日〈八正道〉

在南部地區有一種洗禮，舉辦期間必定有豐富的軟硬食品、糖漿飲料、歌唱、舞蹈與音樂。這是一種洗禮，但它並不能洗去任何東西。它是卑下、普通、庸俗、可恥的，並不能使人行善、去惡、消除欲望、平定心念、獲得高深知識及證得涅槃。

我將教導你另一種洗禮。它能使人行善、去惡、消除欲望、平定心念、獲得高深知識及證得涅槃。它能使眾生脫離輪迴、脫離衰弱、脫離死亡、脫離悲傷、痛苦、哀痛、苦惱、沮喪、絕望等境界。那是甚麼洗禮呢？一個人如果具備正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，完整知識與自由，他的邪見、邪思、邪語等都會被洗去，因這些而引發的惡境也一樣被洗去。通由正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念與正定所引發的善境也因此而成熟。(A.V,215)

【207】七月廿六日〈慈愛〉〈言語〉

當你和他人交談時，時間上可能恰當或不恰當；內容上可能符合事實或乖離事實、契合宗旨或遠離宗旨；語氣上可能溫和或粗暴；內心裏可能充滿慈愛或充滿瞋恨。

你應如此訓練自己：「心不存邪念，口不說惡語，我們溫和仁慈，充滿慈愛，毫無瞋恨地過活。我們先向某一個人散發慈心，然而推而廣之使全世界彌漫著無邊、無際、無量、無惡、無瞋的慈愛。」你應如此訓練自己。(M.I,126)

【208】七月廿七日〈何謂錯誤的羨慕〉

何謂錯誤的羨慕？例如有一個居士或他的兒子擁有大量的麥粒、金或銀，下人看見了心想：「若是這筆財富不屬於他們，啊！」或者有一個沙門或婆羅門得到他人供給的許多法衣、食物、住所或藥物，另一個沙門或婆羅門見了心想：「若是他得不到這許多東西，啊！」這就叫做錯誤的羨慕。這錯誤的羨慕不是通過言談舉止所能去除的。只有通過智慧看透它才能去除。(A.V,40)

【209】七月廿八日〈人應控制言語心念〉

人應控制言語心念，
也勿使身體做錯事。
家裏物質若是豐足，
就取與他人共分享，
待人應溫和有信心，
言語也應親切友善。(S.I,42)

【210】七月廿九日〈慈愛〉

如果一個人在早上、中午、傍晚時分都布施一百錢，或者在早上、中午、傍晚時分發展慈愛心，既使只用有如擠一頭牛之乳所需的短片刻來發展。兩者相比，後者比前者更有益。因此，你們應如此訓練自己，想著：「我們通過慈愛來發展自由的心，我們會經常修習，使慈愛成為我們的媒介物與基礎。我們應該支持、保護、與發展它。」(S.II,264)

【211】七月三十日〈分享佛法〉

能夠正確掌握經文、效仿經文的文句與字義的人，對眾生的利益、幸福與快樂都負有責任。此外，他們也造了大善業與幫助鞏固佛法。(A.I,69)

【212】七月卅一日〈生病〉

那庫拉比達(Nakulapita)對世尊說：「世尊，我是一個老弱的人，壽命已不長。能夠見到可敬的世尊與僧眾，很是難得。因此，請世尊鼓勵我、安慰我。這將使我受益、快樂一段長時間。」

「居士，你說得很對。有肉體的人即使只宣說自己有片刻之健康也是愚痴的。所以，你應訓練自己，思想著：『雖然我的肉體病了，我的心卻沒有病。』你應如此訓練自己。」(S.III,2)

【八月】

【213】八月一日〈真佛子〉

我是一個真正的婆羅門，樂於助人，純淨廉潔，正在度最後一世，是一個無上的內外科醫師。你們是我真正的子女，由我的口而生，由佛法而生，由佛法而造。是我精神上，而非物質上的繼承人。 (It.100)

【214】八月二日〈體諒〉

有六種顧慮周到的行為。那六種？即不論在公開場合或在私底下，都以慈愛的行為對待在聖潔生活中的同修。不論在公開場合或在私底下，都以慈愛的語言對待在聖潔生活中的同修。不論在公開場合或在私底下，都以慈愛的心念對待在聖潔生活中的同修。通過正當方法取得之物，即使僅是報廢之物也應該無私地和聖潔生活中的同修分享。再者，應具備完整、無缺點、無瑕疵、無污垢、能帶來自由，有助於禪定的德行，以便與同修們和睦共處。最後，應培育能拯救及引導一個人做出斷除煩惱的行為的正見，以這正見與同修相處。這些就是顧慮周到的六種行為。(A.III,287)

*【215】八月三日〈孤獨〉〈害怕〉〈佛陀是安全之皈依處〉〈佛陀是好友〉〈冥想佛法僧〉

佛陀有如一個堅定、能防護畏怕者的人，佛法有如對抗畏怕的防護，僧團有如找到防護之人。

佛陀有如一位安慰者，佛法有如安慰物，僧團有如得到安慰之人。

佛陀有如真正的好友，佛法有如有益的勸導，僧團有如聽了勸導而達成願望的人。(Pmj.22)

【216】八月四日〈干涉〉

一個不能自我抑制、管束、消除欲望的人，不可能去抑制、管束及消除他人的欲望。但是，一個能自我抑制、管束、消除欲望的人，可以促使他人如此做。(M.I,45)

【217】八月五日〈好爭吵〉

很久以前，在舍衛國住了一位國王。他下旨說：「我的好僕人，去把舍衛國中所有天生眼瞎的人召聚在一處。」「好的，陛下。」僕人回答並尊旨照辦。辦妥後，國王又說：「我的好僕人，給這群瞎子觀看一頭象。」「好的，陛下。」那人應了並尊旨照辦。他把各個瞎子引到大象的頭、耳、牙、鼻子、腳、臀、尾巴、尾巴末端等等各個不同部位，過後對他們說：「這就是象了。」辦妥後，那人稟告國王說：「陛下，象已被引到眾瞎子身前，您下旨吧！」於是國王走到每個瞎子身邊，一一問道：「嗨，瞎子！你見到大象了吧！」瞎子們應道：「見到了，陛下。」國王又問：「那請告訴我象的樣子。」站在象頭部位的瞎子說：「象有如一個鍋。」，站在象耳部位的瞎子說：「象有如用以揚去米糠的簸箕。」，站在象牙部位的瞎子說象有如犁鏟，站在鼻子部位的說象有如犁柱，在象腳部位的說象有如房柱，在背部的說象有如臼子，在尾部的說象有如一根杵，在尾巴末端的說象有如一支掃帚。接著，他們開始爭吵，一面吵，一面喊：「象不是這個樣子的！」「是這樣子的！」最後，他們竟互相打了起來。國王見了覺得非常有趣。

「同樣的，外道的流浪漢也都瞎了眼，看不清、分不清善惡，分不清何者是佛法，何者不是。他們的愚痴導致他們好爭辯、好吵架及好爭執，都各自堅持自己是對的。」

接著，清楚了解這現象的世尊，說了這首偈：

自稱沙門和婆羅門，
卻不斷執著與爭論；
堅持己見而相爭吵，
只看見事物的一面。(Ud.68)

【218】八月六日〈不耐煩〉

木匠或他的學徒能看見工具因為手指的觸摸而日益磨損，可是他未必知道工具今日磨損了多少，昨日磨損了多少，在另一段時間內又會磨損多少。同樣的，全心修習禪定的人無法得知今日斷除了多少煩惱，昨日斷除了多少煩惱，另一段時間又斷除了多少煩惱。他只知道煩惱不斷地被消除掉。(S.III,154)

【219】八月七日〈慈愛〉〈修習慈悲觀的效果〉

修習慈愛、增長慈愛、擴大慈愛、使慈愛成為一切的媒介物與基礎、堅持保有慈心、使慈愛成為習慣、使慈愛鞏固。通過如此修習而達到的心念解脫，會有十一種好處。那十一種？即睡著時與清醒時都很安樂、不做惡夢、為人與非人者所喜愛、受天神保佑、不為火、毒藥、刀劍所傷害、心念容易集中、膚色晶瑩。臨終時頭腦清醒、即使沒有進一步修持，他至少在來世能上升色界天。[1](A.11.16./V,342)

【220】八月八日〈心念得到解脫的人的行徑〉

心念得到解脫的人，不和他人辯論，也不和他人起爭執。他應用世間常用的詞語，卻不執著於它們。(M.I,500)

【221】八月九日〈好下判斷〉

「至善的喬達摩，我持著這樣的立場與觀點，如果有人說出他所看、所聽、所感覺的，那他可以放心說道：『這是我所看到的，這是我所聽到的，這是我所感覺到的。他這樣做是不會造成任何傷害的。』」

「婆羅門，我本身並沒有說一個人應把他所見、所聽、所感覺的說出來。我也沒有說不可說出這些來。如果一個人說了會導致不利的境況發生，那他就不應該說。如果說了能引發好的境況發生，那他就應該把所見、所聽、所感覺及所瞭解的說出來。」(A.II,172)

[1] (1)好入睡，(2)好醒來，(3)不見惡夢，(4)人人敬愛，(5)為非人敬愛，(6)諸天保護，(7)不為火、毒、刀所傷 (8)很快入定，(9)容顏有光， (10)臨終不混亂，(11)若臨終未貫通上位，得生於梵天界(《增支部注》(A.A.11.16./V,83~4.)說：「未貫通上位：由慈三摩缽地，不能達到上位的阿羅漢狀態，從此生(結束如)睡熟，轉生梵天界如睡醒。」)。

【222】八月十日〈分享佛法〉

有一次，盤咖拉(Pañcāla)的比丘毘沙卡(Visākha)正在會場說法。當夜幕低垂時，世尊從靜坐中起立，走入會場中，坐在為他設置的座位上，問道：「是誰在說法，說得如此之好？」

「世尊，是毘沙卡比丘。」

過後，世尊對毘沙卡比丘說：「說得好！毘沙卡，說得好！你以文雅、清楚、不粗俗、明顯、可理解與不偏袒的語言為僧眾解說佛法，使他們得到提升、覺悟與激發。」

接著，世尊說了這首偈：

若他不出聲，別人不會知曉他，
那他只是混在眾人中之智者。
若他開口並教導那超越生死，
別人便會知曉他。
故，讓他點燃佛法之光，
讓他高舉智者之旗幟，
智者以啟發性演說為其旗幟，
佛法就是智者之旗幟。(A.II,51)

【223】八月十一日〈了解佛法四句偈及應用它,稱得上是博學〉

我已傳授了全部的佛法，一個人只要了解佛法中的四行偈言，並把它應用在生活中，那他可以稱得上是博學、是熟記佛法的人。(A.II,177)

【224】八月十二日〈分享佛法〉

當世尊住在橋賞彌(Kosambi)城的佝斯達園(Ghosita Park)時，優陀夷尊者正在為圍繞於他身邊的居士說法。剛巧阿難看見了，就去告知世尊。世尊說：「阿難，要為他人說法的確不容易。在為他人說法時，應先確定五件事。那五件？說法時，想著：我將依層次逐漸由簡入繁地講說，我將以那目標為說法的題材，我以慈愛之心說法，我不為求取利益而說法，我的說法不會為自己或他人帶來災害。阿難，要為他人說法的確不容易。所以在為他人說法時，應先確定這五件事。」(A.III,183)

【225】八月十三日〈辱罵〉〈悲憫〉〈修習慈悲觀〉

遇到有人當面辱罵你，以拳頭擊打你，以土塊丟你，以木棍打你或以利劍襲擊你時，你應把世間的一切欲望與顧慮拋開，並

且這樣訓練自己：「我的心將不動搖，我將不說惡語，我將以沒有瞋恨的仁慈心悲憫他人，為他人的利益著想。」你應如此訓練自己。(M.I,124)

【226】八月十四日〈修習佛法〉

應該如此訓練自己，想著：「我應時時刻刻學習世尊那高深、淵博、卓越的教誨。」你應如此訓練自己。(S.V,407)

【227】八月十五日〈好下判斷〉

流浪者波達利耶(Potaliya)來拜訪世尊，恭敬地向他問安，然後坐在一旁。世尊對他說：「波達利耶，世上有四種人。那四種？一種人在恰當的時刻批評該批評的，說出了事實與正確的，但卻不稱讚該稱讚的。另一種人在恰當的時刻稱讚該稱讚的，說出事實與正確的，但卻不批評該批評的。再有一種人既不批評該批評的，也不稱讚該稱讚的。最後一種人在恰當的時刻批評了該批評的，稱讚該稱讚的，說出事實與正確的。這四種人之中，你以為那一種人最可敬與最難得？」

「至善的喬達摩，我認為既不批評該批評的，也不稱讚該稱讚的人是最可敬與最難得的。因為他對一切毫不在乎，所以可敬。」

「我卻認為在恰當的時刻批評該批評的，稱讚該稱讚的，說出事實與正確的事物之人才是最至上的。為甚麼呢？因為他掌握了恰當時刻，所以可敬。」(A.II,97)

【228】八月十六日〈修持八正道的人朝向涅槃〉

有如恆河朝東方奔流，一個培育與修持八正道的人朝向涅槃奔流。(S.V,40)

【229】八月十七日〈佛陀之大量〉

「我告訴你：若讓一個聰明、誠懇、老實、率直的人到我跟前來，我將會教他佛法。如果他能依法修持，在七年之內，憑著所學知識與觀察力，足以證得年輕人出家所想得到的。別說是七年，在七天內他也能辦到。」

「你或許會想：『沙門喬達摩這樣說不外是為了招收弟子』。但是，這想法並不對。你現在的導師可以繼續做你的導師。你或許會想：『他要我們拋開我們的戒律。』但是這想法並不對，你可以繼續守你的戒律。你或許會想：『他要我們放棄現在的生活方式。』但是，這想法並不對，你可以繼續保留現在的生活方式。

你或許會想：『他要我們修習那些我們宗教所認為是錯的，或是不去修習那些我們宗教所認為是對的。』但是，這想法並不對。你可以繼續修習你的宗教所認為是對的，避開那些你的宗教所認為是錯的。但是，世上有些未被拋掉的、沾上污點的無益之物、導致輪迴之物、令人恐懼之物、在將來會產生痛苦之物、與生、老、死有關連之物。我正是為了使人拋開這些東西而教導佛法。如果你修行正確，這些污點會被去除，而導向純淨之物將會增長、發展。在此生中，你能憑著自己的知識與觀察力證得圓滿的智慧，並且堅守著它。」(D.III,55)

【230】八月十八日〈期望落空,便失望〉

世人所期望發生的，
往往與事實不同，
於是失望產生了。
世事便是如此運作。(Sn.588)

【231】八月十九日〈分享佛法〉〈照料病人〉

世上有三種病人。那三種？

有一種病人即使獲得妥當的飲食、醫藥與照顧，也不能復原。

另有一種病人不論有沒有獲得妥當的飲食、醫藥與照顧，都會復原。

再有一種病人只有在獲得妥當的飲食、醫藥與照顧的情況之下，才能復原。

妥當的飲食、醫藥與照顧是為第三種人而開的藥方，但是其他兩種病人也應受到照顧。

世上有三種人可以和這三種病人相比擬。那三種？

有一種人不論有沒有機會見到如來，學習佛法與修持戒律，都不會修行善業。

另一種人不論有沒有機會見到如來、學習佛法與修持戒律，都會行善業。

再有一種人只有在見到如來、學習佛法與修持戒律的情況下才會行善業。

佛法是為了最後一種人而宣說的，但是佛法也應傳授給另兩種人。(A.I,121)

【232】八月二十日〈應如何關注自他利益〉

一個人應如何關注自己與他人的利益呢？他應先克制自己的貪、瞋、痴，然後鼓勵他人效仿。(A.ii,95)

【233】八月廿一日〈慷慨〉

某五個因素使一個人的禮物達到盡善盡美。那五種？贈送者以恭敬之心贈送、以關切之心贈送、親手贈送、以善好之物贈送、贈送時有考慮到後果。(A.III,172)

【234】八月廿二日〈悲傷〉〈佛陀是慰藉者〉

阿難尊者來到屋前，依靠在門柱上哭泣，說道：「我還只是一個學習者，還必須致力以臻完美，可是對我那麼慈悲的老師卻要入寂了。」

此刻，世尊正在問眾僧：「阿難在那裡？」

眾僧把實情說出來，世尊聽了，說道：「去吧！比丘，去告訴阿難說：『阿難友，世尊叫你。』」

當阿難到來時，世尊說道：「夠了！阿難，別哭了！我過去不是有教導你們嗎？所愛的必定有散失的時候，有生、有形成、有會合，必定有別離與瓦解，這又怎麼可能有例外的呢？長久以來，你和藹親切、全心全意地服侍如來，你以慈愛的身、口、意服侍如來，你已積了大善德。你現在應該全力精進，不久之後，你也能擺脫煩惱的束縛。」(D.II,144)

【235】八月廿三日〈不容忍〉

「若有人批評我、佛法或僧眾時，你們不能因此生氣、憤恨與煩亂。因為生氣、憤恨與煩亂會妨礙你，使你無法分辨他們的言論是否正確、你們能分得清嗎？」

「不能，世尊。」

「那麼，當別人批評我、佛法或僧眾時，你們應向他們解釋何者是不正確的，說道：『那是不正確的，不是我們的道路，我們不這麼做。』同樣的，若有人讚美我、佛法或僧眾時，你們也不能因此而欣喜、歡樂或自負。因為欣喜、歡樂或自負會妨礙你辨明真相。因此，當他們稱讚我、佛法或僧眾時，你們應向他們

解釋何者是正確的，說道：『這是正確的，是我們的道路，是我們的作為。』」(D.I,3)

【236】八月廿四日〈不知足〉〈知足〉

人若有所不滿，苦惱便隨之而來，使你不論在行走、站立、坐著或躺著，都不會感到快樂或喜悅，不論你去到森林裡、樹根下、孤獨處、曠野中或僧眾之中，也找不到快樂或喜悅。

人若能知足，不論你在行走、站立、坐著或躺著，都會感到快樂與喜悅；不論你去到森林裡、樹根下、孤獨處、曠野中或僧眾之中，都能找到快樂與喜悅。(A.V,121)

【237】八月廿五日〈證初果者,必得善終〉

釋迦族的摩訶南摩(Mahānāma 摩訶男，大名)來見世尊，說道：「迦毗羅城非常富裕、繁榮、人口眾多又稠密。傍晚時分，我供奉了世尊或眾僧之後，便入城，一定會遇到象隊、馬群、戰車、貨車與人群，浩浩蕩蕩地川行街上。在這時候，我原本念住佛、法、僧的心完全潰散迷失了。於是，我想：『如果我在此刻死去，我的命運將如何？我將往生何處呢？』」

「不必畏懼！摩訶南摩，不必畏懼！你將得善終。對於一個長期修習信心、德行、學識、捨棄與智慧的人，縱使由四大會合之身，被飛禽走獸所吞食，但是長久修習信心、德行、學識、捨棄與智慧的心會展翅高飛，會證得那至上的。有如一個人把一壺酥油倒入深淵之中，假設那壺破了，碎片因而沉入淵底，然而酥油依然浮於水面。同樣的，摩訶南摩，你的心已長久修習信心、德行、學識、捨棄與智慧，因此，不必畏懼，你將得善終，你將得善終！」(S.V,369)

*【238】八月廿六日〈生氣〉〈慈愛〉

一隻獴必定會在身上塗滿解藥之後，才去接近與捕捉毒蛇。同樣的，積極修習禪定的人，在面對這個充滿憤怒、憎恨、敵意、爭吵、爭辯與糾紛的世間之時，必需先在身上敷搽慈愛的良藥。(Miln.394)

【239】八月廿七日〈修習佛法〉

世間上有四種人。那四種？第一種人只有淺薄的學識，但又不能從中得利。另一種人有淺薄的學識，又能從中得利。再有一種人有淵博的學識，卻不能從中得利，還有一種人則不但有淵博的學識，還能從中得利。

為甚麼那種學識淺博的人，不能從所學中得利呢？因為這種人所學的經文很少，又不能理解其中的文句與字義，也不能依法修習。為甚麼另一種學識淺薄的人又能從所學之中得利呢？因為這種人對經文的學習雖少，卻能理解所學部份的文句與字義，並且能依法修習。為甚麼那種學識淵博的人，不能從所學之中得利呢？因為這種人對經文的學習雖很廣博，但並不能真正理解其中的文句與字義，也不能依法修習。最後，為甚麼另一種學識淵博的人能從所學之中得利呢？因為這種人對經文的學習很廣博，又能理解其中的文句與字義，並且依法修習。(A.II,5)

【240】八月廿八日〈勤奮對證悟真理大有幫助〉

峇喇乏惹(Bharadvaja)問世尊：「至善的喬達摩，甚麼事物對證悟真理大有幫助？我們要向您詢問有關對證悟真理大有幫助的事物。」

「峇喇乏惹，勤奮對證悟真理大有幫助。一個人如果不勤奮，便不能證悟真理，如果勤奮，則一定能證悟真理。」

「甚麼東西對勤奮大有幫助呢？」

「衡量事物的輕重對勤奮大有幫助。一個人如果沒有衡量事物的輕重，便不會勤奮；如果有衡量事物的輕重，他便會勤奮。」

「甚麼東西對衡量事物大有幫助？」

「盡力對衡量事物大有幫助。一個人如果不盡力，便不會衡量事物的輕重；如果肯盡力，便能衡量事物的輕重。」

「甚麼東西對盡力大有幫助？」

「欲望對盡力大有幫助。一個人如果沒有欲望，便不會盡力；如果有欲望，便會盡力。」

「甚麼東西對激發欲望大有幫助？」

「贊成某件事物對激發欲望大有幫助。一個人如果不贊成某件事物，便不會對它產生欲望；如果贊成某件事物，便會對它產生欲望。」

「甚麼東西對贊成某事物大有幫助？」

「測量事物的意義對贊成某事物大有幫助。因為一個人如果沒有測量某事物的意義，就不會贊同該事物；如果有測量某事物的意義，就會贊同該事物。」

「甚麼東西對測量事物的意義大有幫助？」

「牢記佛法對測量事物的意義大有幫助。因為一個人如果不能牢記佛法，便不能測量事物的意義；如果能牢記佛法，便能測量事物的意義。」

「甚麼東西對牢記佛法大有幫助？」

「聽聞佛法對牢記佛法大有幫助。因為一個人如果沒有聽聞佛法，便不能牢記佛法；如果有聽聞佛法，便能牢記佛法。」

「甚麼東西對聽聞佛法大有幫助？」

「張開耳朵對聽聞佛法大有幫助。因為一個人如果不張開耳朵，便不能聽聞佛法；如果有張開耳朵便能聽聞佛法。」

「甚麼東西對張開耳朵大有幫助呢？」

「接近對張開耳朵大有幫助。因為一個人如果不接近，便不能張大耳朵去聽聞佛法，如果接近，便能張大耳朵去聽聞佛法。」

「甚麼東西對接近大有幫助？」

「拜訪對接近大有幫助。因為一個人如果不去拜訪，他便不能接近；如果有去拜訪，便能接近。」

「甚麼東西對拜訪大有幫助？」

「信心對拜訪大有幫助。因為一個人如果沒有信心，他便不會去拜訪；如果有信心，便會去拜訪。」(M.II,174)

【241】八月廿九日〈持著邪見,只往生地獄或畜生〉

世尊問羅希可(Lohicca)：「你是不是做如此分析：『如果一個沙門或婆羅門發現了某一妙法，他不應將此法傳授給別人，因為一個人怎麼可能造福他人呢？這樣做有如一個人剛斷除了舊的束縛，又被新的束縛所困。這是置根在執著的惡業，因為一個人能替他人做些甚麼呢？』」

「是的，尊敬的喬達摩，我的確如此分析。」

「羅希可，你住在莎拉崙地卡(Sālavatikā)城中，如果有人說：『婆羅門羅希可應享得莎拉崙地卡城的全部的收入與產物，不必與他人分享。』說這話的人對你的租戶而言是不是一種威脅？你認為如何？」

「是的，尊敬的喬達摩。」

「他如此做，有沒有替其他人的福利著想呢？」

「他沒有。」

「既然不為他們的福利著想，那他的心裡對他們是充滿慈愛或瞋恨呢？」

「充滿瞋恨，尊敬的喬達摩。」

「一個心裡充滿著瞋恨的人持的是邪見或正見？」

「是邪見。」

「一個人如果持著邪見，依我說，他的果報只有兩個—往生在地獄或投生為畜生。」(D.I,227)

*【242】八月三十日〈悲傷〉〈佛陀是好醫師〉

翅舍・憍荅彌(Kisa Gotamī)懷了孕並於十個月後產下一子。可是這個孩子在剛學會走路時就夭折了。翅舍・憍達彌未曾體驗過死亡的真相，當眾人要把孩子的屍體移去焚化時，她加以阻止，自言自語道：「我一定要去為孩子找救藥。」

於是她抱著孩子沿門挨戶地哀求：「你知道治療我孩子的方法嗎？」

每個人都對她說：「婦人，妳必是想救孩子想瘋了！」

她並不放棄，想著：「我一定能找到懂得解救我的孩子的人。」

有一個智者看見這情況，心裡想：「我一定要幫助她。」於是對她說：「婦人呀！我不知道是否有解藥可救你的孩子。不過，我認識一個懂得解救之人。」

「長者，他是誰？」

「婦人，世尊知道，去問他吧！」

聽後，婦人來找世尊，向他敬禮，並站在一旁問道：「世尊，人人都說您知道治療我孩子的方法，是真的嗎？」

「是，我知道。」

「那我需要甚麼呢？」

「一些芥子。」

「我能找到它。但是，世尊，我要到誰的家去找呢？」

「去向一個未曾有子女或任何人過世的家庭要幾粒吧！」

「太好了！長者。」翅舍．憍答彌回答。她向世尊敬禮，然後抱著孩子到村子裡沿門挨戶地詢問。她停在第一間屋子前，問道：

「你有芥子嗎？他們說芥子能治療我的孩子。」

屋主進去拿了一些芥子給她。翅舍．憍答彌接著又問：「朋友，您家裡曾有兒子、女兒死去嗎？」

「婦人，你在問甚麼？這家中死去的人比活著的人多。」

「那請您拿回這芥子吧，它們並不能治好我的孩子。」

她說著便把芥子退還。她就這樣沿門挨戶地詢問，始終找不到所要的芥子。她想著：「噢！這的確是一件難辦之事呀，我以為只有我喪失了孩子，卻原來每個村子中，死亡的人比活著的人多呀！」當她這樣思考時，本來顫抖的心也就平靜了。(Dh.A.273)

【243】八月卅一日〈復仇心切〉

即使被卑鄙的罪犯們用一把有兩個手柄的鋸子，把你的肢體鋸斷時，你若心裡懷著瞋恨，就不能算是在修習我的教誨了。(M.I,129)

【九月】

【244】九月一日〈念住的利益〉

念住慈心就能斷除瞋恨；念住悲心就不會為害眾生；念住喜心就能斷除厭惡；念住捨心就能斷除感官反應；念住不淨就能斷除執著；念住無常就能斷除自高自大的『我是』。(M.I,424)

【245】九月二日〈好講話〉

爭吵時，話必定說得多；話說得多時，必定十分激動，因而不能自制。而不能自制時，心就不能專注。(A.V,87)

【246】九月三日〈飲酒〉

酗酒的人面對六種危害：喪失財富、增加爭吵、傷害健康、敗壞名譽、暴露醜態、影響智力。(D.III,182)

【247】九月四日〈克服五障〉

放棄了對世間世事的欲望，一個人的心念就不為欲望所束縛，因而被淨化了。放棄瞋惡念，一個人就會洋溢著慈愛與悲憫，就會為眾生謀福利，因而淨化了瞋恨與敵意。放棄懶散，一個人就會見到光明、心念專注、理解透徹，因而淨化了懶散與怠惰。放棄不安與憂慮一個人就能保持內心平靜，因而淨化了不安與憂慮之心。放棄疑惑，一個人就會度過懷疑的階段，對於善好不再猶疑不決，因而淨化了疑惑之心。

有如一個借錢來發展生意的人，後來生意興隆，不但能償還債務，還有盈餘來贍養妻子，他會想著『從前我負了債，如今我已還清。』並因此覺得很高興快樂。

有如一個曾因患病而痛苦、沒有胃口與虛弱的人，在一段時日之後康復了，他會想著：『從前我生病，如今我已復原。』並因此覺得很高興快樂。

有如一個被囚禁的人，在一段時日之後重獲自由，他會想著：『從前我被囚禁，如今獲得釋放了。』並因此覺得很高興快樂。

有如一個被迫當奴隸，身不由己、受他人控制，不能為所欲為的人，在一段時日之後獲得解放，他會想著：『從前我是一名奴隸，如今我被解放了。』並因此覺得很高興快樂。

有如一個攜帶著物品與錢財的旅人，來到了荒野之處，面對糧食短缺與多重危險，在一段時日之後，安全抵達一個村口，他會想著：『前些日子，我陷入險境，如今我已安全。』並因此覺得很高興、快樂。

同樣的，在放棄五障之前，一個人感到負了債、患病、被囚禁、被奴役、迷失在荒野之處。但是放棄了五障之後，一個人覺得無債一身輕、覺得健康、自由、被解放與安全。當自知五障已摒棄後，愉快之感油然而生，並且從愉快引出喜悅。因為喜悅，

身體就會平靜。有了平靜的身體，一個人就會感到快樂，心念也由於快樂而能夠專注集中。(D.I,72)

【248】九月五日〈具備兩法能使你生活安逸與快樂〉

在今世中具備某兩種東西能使你生活安逸與快樂，並且能穩定地朝斷除煩惱之道路前進。那兩種？即在興奮時樂於興奮、付出堅定穩固的努力。(It.30)

*【249】九月六日〈友誼〉

何謂與善人結交？即經常跟隨、結交、接觸那些秉持正念、有德行、有學識、慷慨、有智慧的人，向他們求教、和他為伍、真誠對待他們、敬佩他們、和他們團結在一起。(Dhs.1328)

【250】九月七日〈四禪〉

在脫離了感官之欲和不純正之心念後，一個人便進入與安住在初禪。在這階段，他仍然有邏輯性及游動不定的心念，也充滿著因脫離了慾望與執著而產生的喜悅與快樂。他以這禪定所帶來的喜悅與快樂蓋滿、充塞及滲透全身，以至全身無處不被這喜悅與快樂所沾染。

有如一個技巧高明的助浴員或他的學徒，把灑透了水的按摩沐浴粉放入一個金屬碗內，再捏搓成一粒球。而其中的水份不曾喪失。同樣的，進入初禪者被喜悅與快樂蓋滿、充塞及滲透，以至全身無處不被它沾染。(D.II,73)

【251】九月八日〈辱罵〉

峇拉巴加・婆羅門(Bharadvaja Brahmin)族的阿穌琳達(Asurinda)聽說族長跟隨沙門喬達摩的僧團出家修行，感到很氣憤與不滿。他跑到世尊跟前，以無理的與刻薄的言語辱罵、咒罵世尊。他罵完後，世尊依然保持沉默。於是，阿穌琳達又說：「你被擊敗了！沙門，你被擊敗了！」

世尊回答：

愚者以粗言暴語威嚇他人，
自以為勝利，
然而，知道如何自制容忍，
才能使人勝利。
兩者中最糟的是，
受辱罵後存心報復者。

不加以回擊之人，
勝了一場難勝之戰。
知道對方氣惱，
自己保持平靜，念念分明，
做出了對自己有益的反應，
也做出了對他人有益的反應。
他是自己的診治者，
也是他人的診治者，
只有不明佛法之人，
才當他是愚蠢之人。(S.I,163)

*【252】九月九日〈最高的視覺、聲響、喜悅、意識境界、形成〉

有一次，阿難住在靠近侚桑田比(Kosambi)的苟悉達園(Ghosita Park)中，峇達濟(Bhaddaji)來到訪，阿難問他：「峇達濟，何謂最高的視覺、最高的聲響、最高的喜悅、最高的意識境界、最高的形成？」

「梵天最有權勢，沒有人比他更有權勢、全見、力量與支配能力。能見到梵天就是最高的視覺。有些天神全身放射光彩、洋溢著喜悅，祂們發出歡呼：『歡喜啊！歡喜啊！』能聽到這叫聲是最高的聲響。有些天神，全身都有光澤，在感到歡喜時，只靜靜地享受那喜悅。那喜悅就是最高的喜悅。有些天神能達到空的境界，那境界就是最高的意識境界。有些天神能達到非意識，非非意識的境界，那就是最高的形成。」

「峇達濟，你所講的與一般群眾沒有兩樣，專心聽著，我來為你解釋。如果一個人在觀看時，煩惱就會斷除，這才是最高的視覺。如果一個人在歡樂時，煩惱就會斷除，這才是最高的喜悅。如果一個人在提高意識時，煩惱就會斷除，這才是最高的意識境界。如果一個人在形成時，煩惱就會斷除，這才是最高的形成。」(A.III,202)

【253】九月十日〈好下判斷〉〈慈愛〉

人不應在任何地方，以任何理由，
責怪或輕蔑他人。
也不因為憤怒或競爭，
而希望他人痛苦。
正如一位母親之保護獨生子，
並不再乎冒生命危險。
同樣的，人應培育無量慈愛，
向世間眾生散發慈愛。(Sn.149-150)

【254】九月十一日〈佛陀是法的化身〉

「現在，你們之中或許有人會想：『導師已停止指示了。我們再也沒有導師了。』但是，千萬別這樣看待此事。在我入寂後，以我所宣說的佛法與戒律作為你們的導師。」(D.III,154)

*【255】九月十二日〈悲憫〉

悲心促使善人的心為他人的苦痛而動。因為它能滅除他人的痛苦，所以叫做悲心；因為它接納並庇護受苦難者，所以叫做悲心。(Dp.A.193)

*【256】九月十三日〈禮敬佛陀〉

自從佛陀說：「四個月後，我將入滅」的那一天起，上千的人都前來侍奉他。尚未證得預流果者都禁不住掉下眼淚，尚未開悟者情緒低落，大家三五成群地踱來踱去，說著：「我們該怎麼辦呢？」惟獨一位名叫南麻拉瑪(Dhammarama)的比丘遠離這群比丘。當被問及：「你有何不妥嗎？」時，他也不回答。他心裡想著：「世尊說他將在四個月後，證入涅槃，而我還未斷除欲望，因此，我要趁著世尊還住世時，努力精進以證悟真理。」於是南麻拉瑪孤立自己，獨自沉思、追憶、回想世尊的佛法。眾比丘到如來跟前說：「世尊，南麻拉瑪對您一點也不關心。自從你宣說要在四個月後證入涅槃，他就不跟我們交往。」世尊把南麻拉瑪召來，問道：「眾比丘告訴我，你不與他們交往，是真的嗎？」

「是真的，世尊。」

「你為何如此？」

「我是這麼想的：世尊說他將在四個月後證入涅槃，而我還未斷除慾望。因此，我要趁著世尊還住世時，努力精進以證悟真理。於是我孤立自己，獨自沉思、追憶、回想世尊的佛法。」

「太好了！比丘，太好了！」世尊說。

接著世尊對眾比丘演講，說道：「每個比丘應用與南麻拉瑪相同的方式來對我表示關心。那些以花環、香水等來禮敬我的，不算是向我致敬，但是那些修學全部佛法的人，他們向我致了最好的禮敬。」(Dp.A.94)

【257】九月十四日〈修習慈悲觀的效果〉

如果能培育與發展慈心、悲心、喜心、捨心，便能得到極大的果報與利益。(S.V,131)

【258】九月十五日〈發展如水一般的禪定〉

發展如水一般的禪定，這樣已升起的善念或不善念就不會持續下去。有如人們用水洗淨糞便、尿、痰、膿、血，那水一點也為此而煩躁、擔心或厭惡。所以，發展那如水一般的禪定吧。(M.I,423)

【259】九月十六日〈四種力量〉

有四種力量。那四種？即正念的力量、禪定的力量、純真無邪的力量和表露慈愛的力量。(A.II,142)

【260】九月十七日〈別害怕行善，它是快樂的別名〉

別害怕行善，它是快樂的別名。我清楚知道行善會帶來開花、成熟的果報，那是長久的喜悅與快樂。(It.15)

【261】九月十八日〈德行〉

有德行的人能得到五種利益。那五種？有德者由於誠懇，所以得到巨大的財富。有德者由於具備德行而獲得好名譽。又有德者由於具備德行，不論與誰為伍，或聖者，或婆羅門，或居士，或沙門，他都有信心，不會惶惑。再者，有德者，由於具備德行，死時並不迷惑。最後，有德者由於具備德行，來世能往生天界。(Ud.87)

【262】九月十九日〈充滿惡念者,不能與人相處〉

一個人應該如此自我推斷：一個充滿惡念及被惡念緊握著的人，我不能與他愉快相處，我與他合不來。同樣的，如果我充滿惡念及被惡念緊握著，他人也不能與我愉快地相處，與我合不來。當你看清這點時，就應下定決心不起惡念。(M.I,97)

*【263】九月二十日〈涅槃〉

「如果至善的喬達摩憑著對佛法的全面理解，教導他的弟子去淨化眾生、克服悲傷與失望，終止憂慮與沮喪、得道之法、證

悟涅槃之法。那麼到底是全世界的眾生或半個世界、三分之一個世界的眾生能證得呢？」

世尊聽了並不出聲。這時阿難想：不能讓這個人以為世尊不能解答這個重要的問題，於是阿難說：「我說個比喻給你聽，設想有一座堅固的城，裡面建有數座高樓和一道城門。把守城門的是一個精明、警覺的人，只讓相識的人入城，陌生人一概拒之門外。他巡視城牆時，必定會確保牆上沒有半個能容許貓兒通過的洞孔：一切大小眾生要入城、出城，都必須通過大門。同樣的，你所提出的問題，對世尊而言是不重要的。他所說的是：已從世間脫離的眾生、正從世間脫離的眾生、將從世間脫離的眾生，他們都是通過摒棄五障、摒棄會削弱智慧的污點、建立四念處和培育七覺支才能獲得解脫。」(A.V,194)

【264】九月廿一日〈悲憫〉〈修習慈悲觀的效果〉

誰若讓慈心無限滋長，
並立志悟覺生之終止，
他的枷鎖經已被削薄。
即使他只愛單一生靈，
善行也會隨之而到來。
聖者慈愛悲憫全世人，
成就了無邊無量善行。(A.IV,151)

【265】九月廿二日〈獨居〉

世尊在遊歷途中，來到波利離耶(Parileyya)，便居留在守衛林(Guarded Woodland Thiclcet)中的一棵美麗的娑羅樹下。世尊在靜坐時，升起此念：「當我與橋賞彌(Kosambi)的眾比丘成群聚居時，他們不斷地興起爭端，相互吵架、辯駁與打架，破壞了僧團的紀律，使我沒有幽靜住所。如今我獨自一人離開了愛爭辯的比丘們，終於能居留在幽靜之處。」

在這個時候，有一頭雄象，在被其他大象、雌象和小象欺負之後，興起此念：「我被眾象所欺負，吃的是牠們吃剩的草，牠們吃的卻是我拆下的樹枝；我喝的是他們弄濁了的水。當我過河時，牠們就來推擠我。如果我離開牠們而獨居，該有多好呀！」於是，這頭雄象離開了象群，來到了波利離耶的守衛林中，來到世尊所在的那棵美麗的娑羅樹下。這雄象以牠的長鼻子汲水給世尊飲用與清洗，同時也清除四周的長草。這時，牠想：「以前我生活在象群之中，並不舒適，如今我離群索居，反而活得很舒適。」

瞭解自己離群索居的原因以及大象的心思之後，世尊說了這首偈：

覺悟之智者，
長有犁般大牙之象，
這兩個了不得的生命都同意，
他們喜愛森林的幽靜。(Vin.IV,352)

【266】九月廿三日〈不耐煩〉

我並不是說精深知識的獲得是直接的。相反的，它是隨著循序漸進的訓練、實踐、修習而來的。(M.I,479)

【267】九月廿四日〈專注〉

在山中之王—喜馬拉雅山之中，有一片片的廣闊土地，由於沒有通路，也就沒有人或猴子在那兒居住。山中另有一片片的廣闊土地，由於山清水秀，住有許多人與猴子。獵人們常在這些地方設下陷阱來捕捉猴子。那些不愚蠢，也不貪吃的猴子都避開了陷阱。但是，有一隻既愚蠢又貪吃的猴子卻來到了陷阱處，伸手去觸摸它，結果手被夾住。牠於是伸出另一隻手以解救這一隻手，結果也同樣被夾住。為了解救雙手，牠伸出一隻腳，還是被夾住。再伸出另一腳，也一樣被夾住。為了解救雙手與雙腳，牠應用鼻子，鼻子也一樣被夾住。就這樣，這只猴子的五處都被夾住了。牠只好放聲大哭，因為身遭不幸，成為獵人的獵獲物，任由他處置。

這就是一個在他人的領域遊蕩的人的下場。因此，不要到別處遊蕩。如果這樣做，魔羅便得以進入，便有機可乘。甚麼不是你的領域而是他人的呢？就是五境。那五境？即眼睛所能辨別的形象、耳朵所能辨別的聲音、鼻子所能辨別的氣味、舌頭所能辨別的味道、身體所能辨別的觸覺。這些都是令人渴望的、舒服的、喜愛的、所要的、能煽起激情與貪欲的。甚麼是你的領域呢？就是四念處。(S.V,148)

【268】九月廿五日〈四禪〉

一個人在停止了邏輯性及游動不定的心念，證得內在的平靜與心念的專一之後，便進入並安住在二禪。在這階段他已沒有邏輯性及游動不定的心念，只充滿著入定所產生的喜悅與快樂。他以這喜悅與快樂蓋滿、充塞及滲透全身，以至全身無處不被它們沾染。

有如一個由泉水匯集而成的水池，四周沒有其他源頭入口，當雨神偶爾洒下雨水時，雨水流入土裡，再由底面的泉口流出，

使水池無處不被涼水所蓋滿、充塞與滲透。同樣的，進入二禪被喜悅與快樂蓋滿、充塞及滲透，以至全身無處不被它沾染。(D.I,74)

【269】九月廿六日〈快樂〉〈知足〉

健康是最佳之利益，
知足是最豐之財富，
信任是最好之朋友，
涅槃是最高之快樂。(Dp.227)

【270】九月廿七日〈寂靜〉

當世尊來到婆羅門琅瑪卡(Rammaka)的隱居所門外時，正有一大群比丘坐在一起討論佛法。世尊便在門外等候，直至討論完畢後，才輕咳一聲，敲了敲門栓。眾比丘開了門，讓世尊進入並坐在指定坐位上。世尊問道：「你們剛才在討論甚麼？」

「我們正在說您呢！世尊。」

「你們是出身自良好家庭的青年人，能出家修行，聚集在一起時能討論佛法或修習神聖的寂靜，這是很好的。」(M.I,161)

【271】九月廿八日〈答覆問題有四種方法〉

答覆問題有四種方法。那四種？有些問題需要肯定性的答覆、有的則需要以反問來答覆，有的需要置之一旁不答、又有的需要分析性的答覆。(A.II,46)

【272】九月廿九日〈喬達摩是個毀滅主義者〉

在甚麼情況之下，這句話：『沙門喬達摩是個毀滅主義者，教導的是毀滅的教義』是對的？我教導的是貪、瞋、痴的毀滅。我宣說的是毀滅所有惡行的境界。如果從這幾方面來說，『沙門喬達摩是個毀滅主義者，教導的是毀滅的教義』這句話才是對的。(A.IV,183)

*【273】九月三十日〈涅槃〉

婆羅門優那峇(Unnabha)問阿難尊者：『到沙門喬達摩門下修行的目的何在？』

『是為了斷除欲望。』

『有能斷除欲望的途徑或修習方法嗎？』

『是有這麼一個途徑—即要通過非凡的欲望、精力、思維、思考、定力與精進。』

『若真是如此，阿難尊者，這不成了無盡止的差事嗎？因為以一個欲望來斷除另一個欲望是不可能的事。』

『那我問你一個問題，任由你回答。你來這公園之前，可曾有要來的欲望、精力、思維、思考呢？到達之後，這些欲望、精力、思維、思考是否隨即消失呢？』

『是的。』

『同樣的，一個斷除了煩惱的人，在他證得覺悟的那一刻，想證得覺悟的那股欲望、精力、思維與思考等都立即消失。』(S.V,272)

【十月】

【274】十月一日〈佛陀是好醫師〉

假設有一個無知的小男嬰正在躺著。在奶媽不注意時，他把一枝樹枝或一塊石頭放入口中。奶媽看了會即刻設法把它拿掉。如果她在一時之間辦不到，便用左手壓住嬰兒的頭部，用右手手指去挖取出來；即使會導致流血，她都會如此做。為甚麼呢？因為這些物體對嬰兒是有害無益的；而奶媽如此做是基於對嬰兒的仁慈、疼愛與悲憫。可是，當那小男嬰長大了，比較有智慧了，奶媽就不需要看顧他了，想著：『這男孩可以照顧自己了，不會再做傻事了。』

同樣的，人由於缺乏信心、責任感、羞恥心、精力與智慧，以致不去修習善行，那就需要我的督促。但是當人能修習善行時，我就不需要再督促他，想著：『他現在可以照顧自己了，不會再做傻事了。』(A.III,6)

【275】十月二日〈好下判斷〉

在和諧而沒有紛爭的群居生活中，如果有人犯了過失，你不應急於加以譴責，應先審查他，在指正他時，你應想：『我將不氣惱，他也就不會氣惱。這樣他由於不憤怒生氣，能快速看清真相及容易被說服。那麼我就有能力使他去惡行善。』如果你是這麼想，就適合開口指正。

如果你想：『我雖不氣惱，但他卻會。這樣他由於憤怒生氣，瞭解力便弱；但是容易被說服。我就有能力使他去惡行善。他的氣惱只不過是件小事，我能使他行善才是大事。』如果你是這麼想，就適合開口指正。

如果你想：『我會氣惱，他卻不會。這樣他由於不會憤怒生氣，瞭解力便強，但是難被說服。不過，我還是有能力使他去惡行善。我的氣惱只不過是件小事，能使他去惡行善才是大事。』如果你是這麼想，就適合開口指正。

如果你想：『我會氣惱，他也因而氣惱。這樣他由於憤怒生氣，瞭解力便弱，也難被說服；但是，我還是有能力使他去惡行善。我的氣惱是件小事，能使他去惡行善才是大事。』如果你是這麼想，就適合開口指正。

如果你想：『我會氣惱，他也會。這樣他由於憤怒生氣，瞭解力便弱，也難被說服，而我又沒有能力使他去惡行善。』在這種情況下，你應以捨心對待他。(M.II,241)

【276】十月三日〈世上有四樣東西閃耀著光芒〉

世上有四樣東西閃耀著光芒，
再也找不到第五樣。
白天的太陽、夜裡的月亮、
為日裡夜裡、此處彼處帶來光明的火。
但在所有能閃耀光芒之物中，
佛陀是最光亮的。(S.I,14)

【277】十月四日〈尊敬〉

我們不應跟隨何種人？凡是德行、定力與智慧比自己低下者，除非是出於對他的關懷與悲憫，否則都不應跟隨、服侍與恭敬他。

我們應跟隨何種人呢？凡是德行、定力與智慧跟自己相等的人，都應跟隨、服侍與恭敬他，並想著：『我們的德行、定力與智慧都已達至一定水平，我們的交談必定以它們為中心，這將又帶給我們利益與安樂。』

我們應跟隨、服侍、恭敬、崇拜何種人？凡是德行、定力與智慧比自己高超者，我們都應跟隨、恭敬與崇拜他，並想著：『我將以他為榜樣來完成我所欠缺及尚未完成的德行、定力與智慧。』(A.I,125)

【278】十月五日〈慈愛〉〈修習慈悲觀的效果〉

如果一個比丘在彈指之間便能想起、發展及關注慈愛之心念，他便稱得上是位真正的比丘。他的禪定並不白費。他能依照導師的指示修持，又能接受忠告，是值得國人施食供養的比丘。對於一個善於發展這慈愛心念的人，我還有甚麼話可說呢？(A.I,10)

【279】十月六日〈專注〉〈四念住〉

一個人在走路時，深知：『我正在走路。』在站立不動時，深知：『我正在站立不動。』在坐下時，深知：『我坐下了。』在躺下時，深知：『我正在躺著。』這樣，不論他的身體如何擺動，他都能清楚知道。

再者，當他前去或回來時，他能清楚覺察到自己的舉止。當他往前看、彎曲或伸直手臂、提著外套、法衣或托著乞缽時，他都能清楚覺察到自己的舉止。

當他吃、喝、咀嚼、品嚐、解手、走路、站立、坐下、入睡、清醒、講話與沉默時，他都能清楚覺察到自己的舉止。

當他這樣地勤奮、熱衷與堅決時，一切世間的記憶與計劃都自然斷除，內心因而平靜、安適、集中與入定。你應如此發展對身體的專注力。(M.III,89)

【280】十月七日〈專注〉〈四念住〉

『假設有一群人聚在一起高聲喊道：『天下第一美女！天下第一美女！』那位女子也會為他們歌舞一番，以展示她的姿色。這樣一來，圍觀的人會更多了。』

『再假設有一位愛惜生命、畏懼死亡、喜愛歡樂、厭惡痛苦的男士到來了，群眾告訴他：『看呀！年輕人，這個碗盛滿了油，你必須拿著它在人群中行走。一個手持利劍的人會跟隨在你背後。如果你溢出一滴油，他就會把你的頭砍掉！』你認為那個人會忽略那個碗，把注意力轉移到外物而分心嗎？』

『肯定不會，世尊。』

『我說這個寓言，用意是讓你明了其中的意義。這盛滿油的碗代表專注觀身之念，你們應如此訓練自己：我們應培育觀察身體的正念，充分運用它，使它成為一種工具；建設它，使它有效

率。它應增長與被妥善運用。』(S.47.20./V,169；《雜阿含 623 經》，《修行道地經》卷第三(大正 15 冊)

*【281】十月八日〈分享佛法〉

舍利弗尊者說：「一個導師在教導他人之前，自己必須先建立五個條件。那五種？他應想：『我只在妥當的時刻講說，不在不妥當的時刻講說。我只講說真實的，不講說不真實的。我以溫和的語氣講說，不以粗言暴語講說，我講說的是那目標，不說與那目標無關之事，我懷抱著慈愛心來講說，不懷抱惡念來講說。』當一個人在教導他人之前讓他建立這五個條件。」(A.III,195)

【282】十月九日〈分心〉

天神之子羅希達莎(Rohitassa 血馬)在入夜時分前來會見世尊，把祇園照得一片光明。他向世尊頂禮之後，站在一旁問道：『世尊，遠遊能夠使人瞭解、看見或抵達世界之盡頭—一個沒有生、老、死與輪迴之境地嗎？』

『我認為遠遊並不能使人瞭解、看見或抵達世界之盡頭。』

『善哉！妙哉！世尊所說的確實美妙。我前世是一位智者，名叫羅希達莎，是婆迦(Bhoja)之子，能憑超自然力量以快過飛箭之速度在空中行駛。一步便可以從東洋跨至西洋。於是我想：『我可以抵達世界之盡頭。』除了睡覺、吃喝、解手之時刻，除了排除睡意與倦意之時刻外，我都不斷奔馳。然而奔馳了一百年，始終未能抵達世界的盡頭。』

『依我說要斷除煩惱，非到世界之盡頭不可。在這六尺之身軀中，識覺與思惟就是世界、是世界之起點、世界之終點及抵達世界終點的修習。(A.II,48)

*【283】十月十日〈好爭吵〉〈佛陀是促成和平者〉

據說釋迦族與拘利耶族(Koliyans)的族人共同在介於迦毗羅城與拘利耶(Koliya)的羅希尼河(Rohini)建設水閘，以灌溉兩岸的田地。在傑德幕拉月(Jetthamula)時，穀物開始枯萎了。兩個城市所雇用的工人都聚集在一起。拘利耶的工人說：『如果把水分別灌入兩岸，肯定不夠我們兩方應用。既然我們的穀物只需再澆一次水便會成熟，所以應把水讓給我們。』

但是，釋迦族的工人回答說：『等到你們的穀倉裝滿之時，我們那裡還有面子帶著細軟、提著籃子和袋子，挨門逐戶去向你

們乞求。我們的穀物只需再澆一次水便會成熟，所以應把水讓給我們。』

『我們不會把水讓給你們。』

『我們也不會讓你們獲得。』

爭吵越來越激烈，接著有人開始毆打對方，對方也加以還擊，於是雙方就這樣打了起來，並且還互相毀謗對方王族的祖先。拘利耶族的工人說：『把你們的子女帶回你們所屬的地方去吧！你們這些如狗和豺狼似的與妹妹同居的人，你們的象、馬、盾與兵器怎麼能傷得了我們呢？』

釋迦族的工人也反唇相譏，說道：『你們這些痲瘋病人，把你們的子女帶回你們所屬的地方去吧！你們這些慘遭驅逐的赤貧窮鬼，有如畜生似的住在棗樹上；你們的象、馬、盾與兵器怎麼能傷得了我們呢？』

過後，雙方各自向負責該項工作的臣子報告這爭吵事件，臣子又向王室報告此事。釋迦族人開始備戰，說道：『我們去展示與妹妹同居者的強勁與威力。』

拘利耶人也開始備戰，說道：『我們去展示住在棗樹上者的強勁與威力。』

黎明時分，世尊正在觀視世間，看到了自己的家族，他想著：『我若不前去，他們將相互殘殺、相互毀滅，我有責任去阻止他們。』於是世尊來到家族們聚集的地方，盤坐在羅希尼河中央的上空。當世尊的家族看到他時，都紛紛放下武器，向他敬禮。世尊問道：『大王，這場爭吵為的是甚麼？』

『我們不知道，尊長。』

『那誰知道？』

『統帥知道。』

然而，統帥在被問時卻推說總督知道。世尊一個接一個地追問下去，大家都不知道爭執的起因。直到問及那些工人時，他們才答說：『爭吵是為了水。』

世尊接著詢問國王：『大王，水的價值有多少？』

『很小，尊長。』

『戰士的價值又如何？』

『尊長，戰士是無法估價的。』

世尊說：『為了一點水而使無價的戰士被殺是不對的。』大家都靜默不出聲。『兩位大王，你們為何如此行動？若我今日不在這裡，你們豈不是要殺得血流成河。這種行動是不值得！你們活在瞋恨之中，受五種瞋恨所控制，我活在滿是慈愛之中。你們受激情之病所困，我不受病魔糾纏。你們終日追求五欲，我卻生活得安樂知足。』(Dp.A.254)

【284】十月十一日〈誠實〉

以慈愛戰勝瞋怨，
以善好戰勝罪惡，
以慷慨戰勝吝嗇，
以真實戰勝虛妄。(Dp.223)

【285】十月十二日〈復仇心切〉

他罵我、打我，
欺壓我、掠奪我，
繼續持此念者，
瞋恨永不止息。
他罵我、打我，
欺壓我，掠奪我，
不再持此念者，
瞋恨立即平息。
瞋恨不會被瞋恨平息，
惟有慈愛能戰勝瞋恨，
這是永恒真理。(Dp.3-5)

【286】十月十三日〈德行〉

孟納麗(Benares)布的色澤美麗、觸感舒適、價值昂貴，即使是中等貨色或用舊了的，也是如此。人們用舊孟納麗布包裹寶石或平鋪在香盒之中。

同樣的，初學真理的人如果具備德行與良好的性情，我把他叫做美麗的色澤。那些跟隨他、與他為伍、尊敬他、瞭解他的見解後會得到持久的利益與快樂的人們，我把他們叫做觸感舒適。那些送禮給他，發現自己從中受益的人，我把他叫做價值昂貴。

同樣的，修持了一段時日與修持已久的長老也是如此。假設長老正要開口與大家說時，大家都會說：『安靜！長老要教導佛

法與戒律了！』他的言語被視為瑰寶，被陳列出來，就像人們把孟納麗布平鋪在香匣中，把它陳列出來一樣。(A.I,248)

*【287】十月十四日〈感恩〉〈樂於助人〉

證悟者能作盲人的嚮導，為他們指出正確的道路。他以手語來指示聾人，讓他們受益，也以同樣方法指示啞吧。對於跛子，他則施捨輪椅或其他行動工具。他奮力使不信者立信、使懶散者振作、使困惑者清楚、使心念游動不定者入定、使愚鈍者聰慧。他奮力替被五障所困的人斷除欲望、惡念、懶散怠惰、憂慮不安與疑惑。他奮力替被感官之欲、惡念與暴行所困的人擺脫這些念頭。為了報恩，他以等量或加倍的利益來幫助、孝敬曾經幫助他的人。他的言談溫和有禮，受人喜愛。(Cp.A.304)

【288】十月十五日〈活得很快樂〉

有一次，在靠近阿拉惟(Āḷavi)的欣沙巴園林(Siṁsapā Grove)裡，世尊在牛徑上鋪了樹葉以住宿。這時阿拉惟的哈達卡(Hatthaka)正在散步。他看見世尊坐在樹葉堆上，便上前問道：『長者，您生活得愉快嗎？』

『我的孩子，我生活得很愉快。在全世界的人當中，我最快樂。』

『但是，長者，冬天夜裡最為寒冷，而且有整半個月會結霜；土地被牛踩踏得硬硼硼，地上的落葉也少了，樹上的葉片所剩無幾了，而您的黃袍如此薄、風吹來又如此冷。』

『儘管如此，我還是生活得很快樂。讓我問你一個問題，你隨意回答，好嗎？假設有一個人擁有一幢華麗的大房子，裡外都塗上石灰，安置有牢固的門窗；屋內放置了一張舖蓋著羊毛毯的床，另有一張白羊毛織成的床單，一個繡花套子，一張珍貴的羚羊皮，還掛有罩蓬，四端各放有紅坐墊。此外屋內燈燭輝煌，還有四個嬌妻在殷勤侍候。這樣的人快樂嗎？』

『長者，他一定快樂。』

『那你認為他有可能因為貪、瞋、痴而導致身、心不愉快嗎？』

『那是有可能的，長者。』

『我的孩子，能導致身、心受損的貪、瞋、痴已被如來斷除了，像一支斷除了根的棕櫚樹幹一樣，已無法再生長了。我就因為這樣而活得很快樂。』(A.3.34./I,136)

【289】十月十六日〈污水沾染不了蓮花〉

朝露粘貼不上蓮葉，
污水沾染不了蓮花。
智者不依附任何事，
不執著見聞與感覺。(Sn.812)

【290】十月十七日〈佛陀是高明之導師〉

世尊是覺悟者，教導的是覺悟之法。
世尊是馴服者，教導的是馴服之法。
世尊是平靜者，教導的是平靜之法。

世尊已渡至彼岸，教導的是渡至彼岸之法。
世尊已證悟涅槃，教導的是證悟涅槃之法。(M.I,235)

【291】十月十八日〈看到六根生滅的實相時,他的見解已淨化〉

當時，有一個比丘問他的同修：『朋友，怎樣才能完全淨化見解？』

『一個人若能看到六根生滅的實相時，他的見解已完全淨化。』

這比丘對這個答案並不滿意，便跑去問一個同修同一個問題。那人回答：『朋友，一個人若能看到五蘊積集的生滅實相，他的見解已完全淨化。』

這比丘對這個答案還是不滿意，便跑去問另一個同修同一個問題，所得的答案是：『朋友，一個人若能看到四大的生滅實相，他的見解已完全淨化。』

這比丘對這個答案依然不滿意，再跑去問另一個同修同一個問題。那比丘回答：『朋友，一個人若能看見凡生起之事物必定會死亡的實相時，他的見解已完全淨化。』

這比丘對這些答案始終不滿意，便跑去見世尊，告訴世尊他所提的問題與所得的答案，並且問道：『世尊，怎樣才能完全淨化見解？』

世尊回答說；「假設有一個人從來沒見過金穌卡樹(Kimsuka)，跑去問見過的人，問道：『金穌卡樹長得甚麼模樣？』那人回答：『金穌卡樹長得黝黑，有如被火燒過的樹幹。』問者不滿意這個

答案，又去問另一個見過金稣卡樹的人，那人回答說：『金稣卡樹是紅紅的，有如一塊肉。』至此，提問者所理解的金稣卡樹就如那人所說的。提問者還不滿意，再去問另一個見過金稣卡樹的人。那人回答說：『金稣卡樹沒有樹皮，它的豆莢會像阿咖遐樹(Acacia)般的爆開。』至此，提問者所理解的金稣卡樹又有如那人所說的。提問者還不滿意，又去問另一個見過金稣卡樹的人，那人回答：『金稣卡樹樹葉茂密，像榕樹一樣能遮蔭。』至此，提問者所理解的金稣卡樹就如那人所說的。這些好心人對於金稣卡樹的理解，在準確性上有所不同，他們因此給予不同的答案。同樣的，被你提問的比丘，各個的見解因為各自的傾向而有所不同，在見解的淨化程度上也有所不同，他們因此給予不同的答案。」(S.IV,192)

【292】十月十九日〈佛陀之無畏〉

當時，在王舍城出現了一隻兇猛的吃人大象，叫做納拉義利(Nalagiri)。有一天，提婆達多(Devadatta)進入王舍城，到象寮裡對馭象師說：『我是國王的親戚，能使人升官發財。所以，當沙門喬達摩沿著大路到來時，把納拉義利釋放到路上來。』

『好的，尊長。』馭象師們回答。

清晨，世尊穿了法衣，提著袍子與幾位比丘入城來乞食。來到大路時，馭象師們把納拉義利給放出來。那大象一見到世尊從遠處走來，便高舉鼻子，張開耳朵，翹起尾巴，衝向世尊。比丘們見了，對世尊說：『世尊，這頭大象很兇猛，會吃人，快回頭！』

『比丘們，別害怕！如來是不可能被殺的，如來不可能因為強暴而證入最後涅槃的。』

比丘們再三勸請世尊避開。人們都爬上屋頂等著。那些只有一點信心的及那些非信徒都說：『這沙門的容顏的確莊嚴，可是他快被這頭雄象所傷。』

那些具有信心的及那些信徒們則說：『善哉！這頭雄象就快會見一個真正偉大的生靈。』

這時，世尊對著大象散發慈愛心，那大象竟放下鼻子，走向世尊，並且站在世尊身旁。世尊以右手撫摸大象的額頭，對他說了這首偈：

大象呀！別傷害真正偉大的生靈，

這麼做是很痛苦的。

大象呀！你若傷害了偉大的生靈，

離開世間後，不能往生善道。

別傲慢，別魯莽，

否則就不能往生善道，

做有助於往生善道的善行吧！

接著納拉義利用鼻子吸了世尊腳上的塵埃，灑在自己頭上，然後目不轉睛地凝視著世尊一邊鞠躬，一邊往後退。它回到自己的象寮裡，站立在自己的地方，就這樣被馴服了。當時的人們就唱了這首偈：

有些被樹枝、棍子、刺棒、鞭子馴服，

這大象卻被偉大的先知馴服，

不需要一根棍子或一件武器。

人們都輕視和批評提婆達多，說道：『提婆達多是罪惡與不祥的人，竟然想謀害具有偉大的超自然力量而又很莊嚴的沙門喬達摩。』提婆達多的聲譽因此每況愈下，世尊的聲譽則蒸蒸日上。(Vin.V,195)

【293】十月廿日〈信心〉

信心是一個人所能擁用的最佳財富。(S.I,41)

【294】十月廿一日〈修習佛法〉

何謂學問的寶物？一個聖潔弟子的學問很淵博。他記住了所學的眾多知識，對於那些不論在開頭、中間或結尾部份都美妙的、那些闡釋聖潔生活的意義與細節的，他都加以學習、牢記、深思、通過討論來達至純熟、通過正見來徹底明白。這就是學問的寶物。(S.IV,5)

【295】十月廿二日〈生病〉

病人具備了某五種素質會對自己大有助益。那五種？即他知道何種藥物對他有益、知道所需的正確分量、有服食那藥物、將病情告訴那個出於關心而照顧他的人，說道：『病去時這般去，來時這般來，在時這般樣。』他能承受疾病的各種疼痛。(A.III,143)

【296】十月廿三日〈專注〉〈四念住〉

假如一個人撇開世間的一切引誘與厭惡之物，熱心地、清醒地、心念專注地觀身。這時，他身上可能升起某些感覺，如身體不適或昏沉困疲，使他的思想轉移到外界事物上。那麼，他就應把注意力移到某個歡悅的事物或思想上。這樣做喜悅會升起。因為喜悅，快樂也升起了；而快樂的心是專注的，於是他想：『我立意要做的已經做到了，讓我的心從那歡悅的事物或思想中抽拔出來吧！』他就這樣將心抽拔出來，不再繼續或開始任何思想。(S.V,155)

【297】十月廿四日〈照料病人〉

照顧病人的人應具備五種素質。那五種？即他能煎藥；能分辨何種事物適合病人，何種不適合，並且供給適合的，不供給不適合的；他照顧病人是出於慈愛心而不為牟利；他不厭倦清理便尿、嘔吐、唾液；他經常以佛法指示、啟發、娛樂與滿足病人。(S.III,144)

【298】十月廿五日〈心的自由〉

迦葉對世尊說：『敬愛的喬達摩，要做一個真正的隱士實在難，要做一個真正的婆羅門實在難。』

『世人都這麼說。但是如果一個裸體隱士修持各種苦行，而這些苦行正是測量難度的標準，那麼，說這句『要做一個真正的隱士實在難，要做一個真正的婆羅門實在難。』就錯了。因為任何人、居士、居士的兒子、甚至一個汲水的婢女都能赤裸著身體或修習苦行。但是，有另一種道行則符合這句『要做一個真正的隱士實在難，要做一個真正的婆羅門實在難。』當一個比丘發展了不存瞋恨或惡念、充滿慈愛的心，安住在以洞察力去除污垢而得的自由之心中，那他便是個真正的隱士，真正的婆羅門。』(D.I,168)

【299】十月廿六日〈寂靜〉

從流水中學習這道理，
在山中之裂縫與裂口，
小溪之水喧噪地涌流，
大河之水則靜默地流。
空虛之物才發出聲響，

盈滿之物常寂靜無聲；
愚者有如半滿之水壺，
智者則像平靜之深淵。(Sn.720-721)

*【300】十月廿七日〈高傲〉〈謙虛〉

謙虛是指謙恭虛心、不擺架子的態度。擁有它之人已將自尊與傲慢拋開，他有如一塊用以抹腳之布、一隻鋸去了角之牛、一條拔掉毒牙之蛇，他溫和、開朗、平易近人。(Pmj.144)

【301】十月廿八日〈修道與孵蛋雷同〉

一個人在修持禪定時，即使心中興起如此盼望：『願我的心脫離污點，沒有牽掛。』他也未必能從心所願。為甚麼呢？因為他還未發展四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支與八正道。這有如一批還未經過足夠孵化時間的雞蛋一般，即使那隻母雞想望著：『噢！願我的小雞都能以喙和爪破殼而出，安全地被孵化出來。』事實卻並不是如此，為甚麼呢？因為那些雞蛋還未受到足夠的孵化。

一個人正在發展四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支與八正道，即使心中沒有如此盼望，他的心也能得到解脫。又為甚麼呢？因為他已發展了這些素質。這有如一批經過足夠孵化時間的雞蛋一般，即使那隻母雞沒有想望著『噢！願我的小雞都能孵化出來』，所有雞蛋都會孵出小雞。又為甚麼呢？因為它們已受到足夠的孵化。(A.IV,124)

【302】十月廿九日〈慷慨〉

有五種合時的布施？那五種？即對剛到來者的布施、對將離去者的布施、對患病者的布施、在缺糧時的布施，在田園裡果樹初收時，對有德者的布施。(A.III,41)

【303】十月三十日〈感恩〉

的確，好人都能知恩圖報。(Vin.IV,55)

*【304】十月卅一日〈涅槃〉

有痛苦之處，
必有對快樂之欲求；
同樣的，有形成之處，

必有對無形成之欲求。
有熾熱之處，
必有清涼；
同樣的，有三火之處，
必有涅槃。
有罪惡之處，
必有善好；
同樣的，在有生之處，
即可推斷無生之存在。(JN.21-23)

【十一月】

【305】十一月一日〈信心〉

世尊對舍利弗說：「告訴我，舍利弗，一個秉持正信，專心認真的聖潔弟子，對如來或其教誨會存有疑問或不能確定嗎？」

「不的！世尊，他不會。聖潔的弟子憑著信心與力量努力精進、堅持不懈地斷除惡行、發展善行。他意志堅定、力量強大、毫不猶豫地負起行善的責任，努力實踐善行。他的力量是由正精進的能力所控制的。」

「聖潔的弟子秉持正信、能使心念分明、善於分辨、能記憶久遠的事。他的念念分明是由正念的能力所控制的。」

「聖潔的弟子秉持正信、正精進、正念，能使雜念自行平息，使精神集中，心念專一。他的心念專一是由正定的能力所控制的。」

「聖潔的弟子秉持正信、正精進、正念、正定，能了解輪迴是無休止的。有始以來眾生因無明的阻礙，貪欲的束縛而在無盡的生命輪迴中浮沉。超越了這愚痴、黑暗的階段，便能到達快樂的、美妙的、平息一切妄想，放棄一切輪迴的基礎、斷除欲望、平和寂靜的階段進入涅槃。這種智慧由正見能力所控制。」

「聖潔的弟子秉持正信，一次又一次地努力精進、一次又一次地使念念分明，一次又一次地使心念專一，一次又一次修習正念，清楚明了一切；一次又一次地增進信心。他想著：『以前我只是曾經聽聞過這些事物，如今我親身體會它們。』這種信心是由正信的能力所控制。」(S.V,226)

*【306】十一月二日〈好下判斷〉〈修習慈悲觀〉

樹在為人遮蔭時並無分別心。同樣的，積極修習禪定的修行者不應對眾生產生分別心。相反的，他應培養一視同仁的慈愛心，

對行劫者、殺人犯、敵人或自己，都懷著同樣的想法：「這些眾生將如何消除敵氣、不相互傷害？如何生活得平平安安、快樂與有保障？他們將如何照顧自己呢？」(Miln.410)

【307】十一月三日〈佛陀是慰藉者〉

世尊之親戚蒂莎(Tissa)尊者哭著來見世尊。世尊問道：「蒂莎，發生了甚麼事？為何這般傷心失意，坐在我身邊大哭？」

「世尊，這是因為其他比丘都在嘲笑、戲弄我。」

「蒂莎，這是因為你舌尖嘴利，卻受不了他人的舌尖嘴利。你既然出家修行就不應該再舌尖嘴利，也不應該忍受不了他人的尖利嘴舌。如果你自己的嘴舌很尖利，就應該忍受得了他人的舌尖嘴利。」

說了這話，世尊還加上一首偈：

蒂莎為何生氣？別生氣。
謙和對你最有益，
抑制氣憤、傲慢與矯飾心是至善的，
為此，我們出家修行。(S.II,280)

【308】十一月四日〈專注〉〈四念住〉

一個人要如何觀察感受呢？當感覺到愉快時，他知道：「我感覺愉快。」當感覺到痛苦時，他知道：「我感覺痛苦。」當感覺到中性感覺時，他知道：「我既不感覺愉快，也不感覺痛苦。」當感覺到愉快、痛苦或中性感覺時，他知道這些感覺是世俗的。又，當感覺到非世俗的愉快、痛苦或中性感覺時，他知道這些感受是非世俗的。他如此觀察內外之感受，他細想著感受的升起因素與消失因素。他也覺察到感受的存在。他如此修習直至達到有智慧與專注的階段。這樣的人能獨立，不執著於世間的事物。(M.I,59)

【309】十一月五日〈涅槃〉

天神無法確定一個心已得到解脫的人屬於那裡的。即使他們想：「這心識是屬於如來的。」也不對。為甚麼呢？因為如來是無蹤跡的。雖然，我這樣講，仍然有些隱士與婆羅門錯誤地說：「沙門喬達摩是虛無主義者，因為他教導斷除、消滅、使實有之物消失。」我並沒有說這些。在以前和現在，我只是在教導甚麼是苦及如何滅苦。(M.I,140)

【310】十一月六日〈佛陀之悲憫〉

有一個人很憐憫眾生的痛苦，為了眾生的利益、眾生的快樂、人與天神的利益與快樂，他出生在人世間。他是誰呢？就是如來、聖者、徹底覺悟的佛陀。(M.I,21)

【311】十一月七日〈專注〉〈心的自由〉

凡人和受過訓練的聖潔弟子同樣體驗到愉快、痛苦與不樂不苦的感受。他們兩間有何分別處與相異處呢？

當凡人體驗到痛苦時，他憂慮、悲傷、哀痛、捶胸、流淚、心情紛亂。他的肉體與精神都有如此感受。這有如一個人被一枚飛鏢射中後，又遭到另一枚飛鏢的攻擊。他會感受到被兩枚飛鏢所射的疼痛。凡人就是這麼樣的。當感覺痛苦時，他怨恨、抗拒，結果產生了一股強烈的怨恨與抗拒心。在疼痛的折磨下，他便去尋求感官之樂。為甚麼呢？因為凡人除了尋求感官享樂之外，並不知道其他脫離痛苦的方法。在享受感官之樂時，享樂的貪念逐漸加強。他不知道這些貪念的升起與消失的真相，不了解這些貪念的滿足感、危險性，也不知道如何脫離它們。由於缺乏這種知識，所以對不苦不樂的感受無知。無論是苦、樂或不苦不樂，他都認為是束縛。他被生、老、死、悲傷、慟哭、疼痛與絕望所束縛。我說他是被痛苦所束縛。

當經受訓的聖潔弟子體驗到痛苦時，他不會憂慮、悲傷、哀痛、捶胸、流淚、心情紛亂。他只體驗到肉體的感受。這有如一個人只被一枚飛標射中，不再遭受隨後的飛鏢攻擊。受過訓練的聖潔弟子就是這麼樣的。當感覺痛苦時，他並不抗拒、怨恨，也就不會產生強烈的抗拒或怨恨心。在疼痛的折磨下，他並不尋找感官享樂。為甚麼呢？因為他知道脫離疼痛的其他方法。由於不去享受感官之樂，他便不會對享樂產生任何貪念。他知道這些貪念的升起與消失的真相，了解這些貪念的滿足感與危險性，也知道如何脫離它們。有了這種知識，對不苦不樂的感受不會無知。無論他感受到苦、樂、不苦不樂時，他不會被這些感受所束縛。他脫離了生、老、死、悲傷、慟哭、疼痛與絕望。我說他脫離了痛苦。(S.IV,207)

【312】十一月八日〈財富〉

比丘的財富是甚麼？他將滿懷的慈心、悲心、喜心、捨心散發到四方。他充滿著充實的、無量的、不念瞋恨與惡意的慈心、悲心、喜心與捨心，並將它們散發到全世界的上方、下方、對面與各個角落。這就是比丘的財富。(D.III,78)

【313】十一月九日〈古今不會有比世尊更高覺悟者〉

舍利弗對世尊說：「我相信自古至今，甚至將來，也不會有比世尊更為覺悟的隱士或婆羅門。」

「舍利弗，你的說法十分果斷，有如獅子自信地吼叫。為甚麼會這樣呢？難道你知道過去諸佛的心念、德行、教誨或解脫？」

「不的，世尊。」

「你知道未來諸佛的心念嗎？」

「不的，世尊。」

「那我呢，你知道我的心念、德行、教誨或解脫嗎？」

「不的，世尊。」

「那麼，舍利弗，你既然不知道過去、現在、未來諸佛的心念，何以卻像獅子自信地吼叫一般，說話如此果斷呢？」

「世尊，我雖不知道過去、現在、未來諸佛的心念，我卻了解佛法。假設有一個城市，築有堅固的城牆、高聳的樓房和一道大城門。把守這大門的是個非常銳敏、警覺的人，只讓相識的人入城，陌生人一概拒之門外。在巡視城牆時，他連一個足以讓貓兒出入的洞孔都沒有看到。由此，他知道一切大小眾生要出入城市，必定得通過大門。依我看，佛法也是如此。所有過去諸佛通過摒棄五障、摒棄削弱正見的煩惱、設立四念處、了解七覺支的真相而證得正覺。所有未來諸佛也是如此。您，世尊、聖者、正等正覺的佛陀也是如此。」(D.II,82)

【314】十一月十日〈樂於助人〉

一個利益自己也利益他人的人是怎樣的？他的動作敏捷、能掌握有益的教誨、了解佛法的文句與字義，並且牢記在心、依法修行。他還擁有美麗的嗓子，發言時，用詞文雅、清楚，聲音清晰、易聽。他教導同修者，驅策、鼓勵他們，並且使他們快樂。(A.II,96)

【315】十一月十一日〈心的自由〉

混雜在黃金內的不純物質有：塵埃、沙粒、砂礫和小石塊。淘金者或其學徒把金堆積在水槽中上下清洗以去除塵埃。完成這程序後，依然有沙粒與小石塊存在。淘金者重複相同的程序，洗畢時，還存有極小的沙粒與塵埃。淘金者再次重複該程序，結果

只剩下金砂。接著金匠或其學徒把金砂倒入坩堝熔解。這時的金，雖已熔化，但還不純、還有些混雜物質。它不易彎曲、不能加工、沒有光澤、脆弱易斷，不能用來製造物品。再過一段時間，金匠熔化了金，將它倒出，將所有的雜質濾去。這時的金易於彎曲、能夠加工、光澤四射、不再脆弱易斷，能加以使用。它可用在任何用途，如製成金盤、戒指、項鍊與鍊子等等。一個積極發展高尚的心的人也是如此。

一個深思熟慮、謹慎小心的人，在摒棄身、口、意上的不潔淨時，經常檢查它們或將它們徹底去除，不再升起。在這之後，尚有些微小的不淨念頭，如邪淫、瞋恨、殘酷之念頭黏附著他。他再次把這些不潔淨之念一一摒棄。摒棄之後，尚有些更微小的不淨念頭，如對親人、國家、聲譽的思念。這個深思熟慮、謹慎小心的人，再次檢查不潔淨之念，或將它們徹底去除，不能再升起。這時，他只剩下佛法的念頭。在這階段，他的集中力尚未平靜、高超，也尚未安穩和專注於一境。這集中力還受習性所抑制。但有朝一日，他的心念穩定、平靜、專一與集中，他的集中力也就不再受習性所抑制，而能平靜、高超、安穩和專注。不論心念轉移到那一門知識上，他都有能力理解。(A.I,253)

【316】十一月十二日〈古佛曾歷過的路,即是八正道〉

正如有一個人在森林中旅行，來到一條曾為古人走過的路。他沿著這條道路行走，來到一座曾為古人居住過的皇家古城。城內設有公園、叢林、蓄水池和圍牆，確實是個可愛的地方。假設這個人向國王或臣子稟告他的發現，說道：「大人，我發現了一座古城，請您將它重修。」又假設這座古城經過重修後，繁盛了起來、住滿了人，而且還繼續擴張發展。同樣的，我看到一條古路，一條古時諸佛曾經歷過的路。那是甚麼路？它就是八正道。(S.II,105)

【317】十一月十三日〈專注〉〈四念住〉

一個人如何修習觀心？起貪念時，知道心在思念著貪；不起貪念時，知道心不念貪。起瞋念時，知道心念瞋；不起瞋恨時，知道心不念瞋。起痴念時，知道心念痴；不起痴念時，知道心不念痴。心念專一時，知道心念專一；心念散亂時，知道心念散亂。心念經修習發展時，知道心念經修習發展。心念未修習發展時，知道心念未修習發展。心有更高的心識在活動時，知道心有更高的心識在活動；心沒有更高的心識在活動時，知道心沒有更高的心識在活動。心念集中時，知道心念集中；心念不集中時，知道心念不集中。心念解脫時，知道心念解脫；心念不解脫時，知道心念不解脫。

一個人應如此內外觀察自己的心念。知道心念的起因與滅因，知道心念的存在，發展它，使其能達到修習智慧與專注的要求。人的心念若能獨立存在，就不會執著於世間任何事物。(M.I,57)

【318】十一月十四日〈五個精進部份〉

精進有五個支撐部份。那五個？人對佛陀的證悟要有信心；人的身體要健康、消化要良好，既不熾熱也不寒冷，正適合努力精進；人在導師之前、同修之中都要開誠相見，既不欺詐也不虛偽。人要努力摒棄惡行培育善行。人要有堅定的意志、堅強的力量，不會避開負起佛法的責任。人要有智慧，能了解事物的升起與消失的真相，能知道徹底克服痛苦之法。(A.III,64)

【319】十一月十五日〈言語〉〈尊敬〉

誰若由於尊敬、恭敬、崇敬佛法而變得平易近人，其言談也因此而親切友善，我稱他為易交談者。(M.I,126)

【320】十一月十六日〈心的自由〉

如來生活自由，脫離了色（物質）、受（感覺作用）、想（認識作用）、行（意志作用）、識（意識作用）、輪迴、腐壞、死亡、情欲等束縛。有如生長在水中的青、紅或白色的蓮花，高立水面後，便不為污泥所染。一樣的，如來脫離了這些事物的糾纏，心無障礙、自由自在。(A.V,151)

【321】十一月十七日〈筏喻,善法都該放棄,惡法更不用說了〉

「我將為你們敘說一個乘筏渡河而不執著於筏的比喻，從中教導你們一些東西。仔細聽，我這就講。假設有一個人在大道上行走，來到一灘大水前，此岸危險嚇人，彼岸則穩固安全。可是卻沒有舟船或橋樑可供渡越。這人想：「此岸危險嚇人；彼岸穩固安全，卻沒有舟船或橋樑可供渡越。我何不匯聚草木樹枝，紮成一個筏，然後坐在其上，以手足划水，渡到彼岸？」於是他製造了一個筏，安全地乘坐到彼岸。他接著又想：「我憑這筏抵達安全的這一岸，我何不把它頂在頭上或肩上，繼續上路呢？」「比丘們，如果他這麼做，是正確處置那木筏嗎？你們有何意見？」

「不的，世尊。」

「那該如何處置那木筏呢？」「那人應該想：『這木筏曾對我有用，我坐上它，以手足划水，才能到達安全的這一岸。我何不將它留在岸邊，繼續上路呢？』這才是正確處置那木筏的方法。

了解了這個比喻，你應知道即使是好的事物都應該放棄，壞的事物就更不用說了。」(M.I,135)

*【322】十一月十八日〈佛陀之關懷他人〉

有一天，當世尊坐在祇園內的甘達估滴(Gardha Kuti)中，以天眼觀察黎明時分的世間，覺察到阿拉里(Alavi)裡的一位窮人有達到預流果的潛能。於是世尊帶了五百名比丘來到阿拉里。阿拉里居民懇請世尊留宿，那位窮人聽說世尊來了，決心要去聽他說法。可是說法那天，他的牛走失了。他猶豫地想著：「我該先去找牛或是先去聽法呢？」他最終決定先去找牛，於是一大清早就出發了。阿拉里人民以佛陀為首，為眾僧設了座位及供養食物。食畢後，他們還把世尊的乞缽拿去清洗。世尊向他們致謝，並說道：「我走三十里路來這裡是為了一個人。他正在樹林裡找尋他的牛。當他回來後，我就開始說法。」說畢，世尊保持沉默。

在天黑之前，那窮人找到了牛，把它趕回牛群中。他想：「既無他事，我可以去禮敬世尊了。雖然饑餓，他卻不先回家，反而盡快趕到世尊那裡。向世尊敬禮後，他恭敬地坐在一旁。世尊問主管食物的人：「還剩有食物嗎？」

「尊者，還剩有一些。」

「那就盛給這人吃吧。」

那主管把那人帶到世尊所指示的座位，給他送來一些稀飯等軟硬食物。那人吃完與漱口後，由於饑苦已去除，心念便趨於平靜。世尊於是開始了有層次的說法，闡述四聖諦。法說完後，那人就證得預流果。(Dp>A.262)

【323】十一月十九日〈辱罵〉

阿圖拉(Atula)呀！
他們責怪寡言之人，
他們責怪多言之人，
他們也責怪適量言語之人。
過去、現在、向來都如此，
沒有人不曾被責怪。
以前不曾有，
將來不會有，
現在也沒有，
一個完全被責怪或稱讚之人。(Dp.227-229)

【324】十一月二十日〈獨居〉

將自己置身在清靜孤獨處吧。清靜孤獨者能清楚知道事物的真相。(S.III,14)

【325】十一月廿一日〈禮敬佛陀〉

世尊說：「阿難，在婆羅雙樹之間鋪設一張睡榻，我不舒服，想要躺下。」阿難照辦後，世尊靠右躺下，一腳疊放在另一腳上做獅子臥，神志清醒和專注。突然，婆羅雙樹不依季節而盛開花朵。花雨繽紛地飄落在如來身上，以示敬意。天花、檀香粉如雨般飄下，天樂歌聲四處悠揚，以向如來致敬。世尊對阿難說：「看看這盛開的婆羅雙樹、天花、檀香粉、天樂歌聲吧。但是，這不是向如來致最高的敬意、崇拜、敬仰的方法。若比丘、比丘尼、男居士和女居士都能遵守戒律、依法修習，才是向如來致了最高的敬意、崇拜與敬仰。所以，你應該遵守佛法，依法修習以訓練自己。」(D.II,137)

【326】十一月廿二日〈四禪〉

在喜悅逐漸消失後，一個人便能保持心的平靜、專注、清醒，體驗到諸聖者所說的：「心安住於平靜與專注的人是快樂的。」他於是進入與安住在三禪。他以這不含喜悅的快樂蓋滿、充塞及滲透全身，以至全身無一處不被這種快樂所沾染。

這就有如生長在水池中的青、紅或白色的蓮花一樣。在未出水面之前，花朵全被涼水所蓋滿，充塞及滲透，以至無一處不被這涼水所沾染。同樣的，進入三禪者被不含喜悅的快樂蓋滿、充塞及滲透全身，以至全身無一處不被它沾染。(D.I,75)

*【327】十一月廿三日〈好下判斷〉〈慈愛〉〈修習慈悲觀〉

正如水能涼好與壞兩者
及洗掉所有不純淨物與塵埃，
同樣的，你應發展對敵友一致的愛心，
當愛心達至圓滿時，
你會證得正覺。(JN.168-169)

【328】十一月廿四日〈涅槃〉

土、水、火、風在甚麼地方找不到落腳之處？長與短、大與小、淨與污、名與形最終在甚麼地方消失？答案是：

聖者的意識是無影無形、
無邊無際與無量光明的，
土、水、火、風
在這裡找不到落腳處
當意識消失時，
長短、大小、淨污、名形，
最終也跟著消失。(D.I,223)

【329】十一月廿五日〈專注〉〈專注與慈悲〉

對心念分明者，總是有善好，
對心念分明者，快樂會增加，
對心念分明者，萬事會轉好。
但是，他依然擺脫不了敵人。
若他在日間與夜裡，
都不欺凌加害眾生，
都與眾生分享其愛，
就不再有任何敵意。(S.I,208)

【330】十一月廿六日〈擔憂〉〈無我〉

我將教導你何謂執著與憂慮，也將教導你如何放棄和脫離執著與憂慮。何謂執著與憂慮？凡人有如此看法：「這個身體是我的，我是這個，這個就是我。」這樣想的人對身體的變化感到悲傷、憂慮、苦惱、哀痛與絕望。對於受（感覺作用）、想（認識作用）、行（意志作用）、識（意識作用），凡人也有如此看法與感受。

何謂放棄與脫離執著、憂慮？受過良好教導的聖潔弟子有以下看法：「這個身體不是我的，我不是這個，這個不是我。」這樣想的人對身體的變化不會感到悲傷、憂慮、苦惱、哀痛與絕望。對於受、想、行、識，他也有如此觀感。這就是放棄與脫離執著、憂慮。(S.III,19)

【331】十一月廿七日〈無我〉

假設有一個國王或大臣未曾聽過琵琶所奏之音。有一天，他聽到了，便問：「好僕人，告訴我這是甚麼聲音，竟然如此動聽、迷人、令人喜悅陶醉、有這般扣人心弦的力量？」僕人們回答：

「那是琵琶聲呀！陛下。」

國王接著說：「去，把那把琵琶拿來。」

僕人們拿來後，國王卻說：「我不要這把琵琶，把音樂拿來。」

僕人們回答：「這琵琶聲由多個不同的部份綜合組成，包括支弦腹、皮革、手柄、骨架、弦、弦架以及彈奏者的技術。琵琶之所以能發出聲音是因為他們的組合起來，琵琶之所以能發出聲音是因為有了這許多個不同的組成部份。」

國王聽了，把琵琶拆成百多片，再進一步拆成更小片，然後放入火中燒。過後，把灰燼收集在一起，放在篩子中簸揚、在水中清洗，以便找出音樂。如此做了之後，國王說道：「這琵琶其實是微不足道之物；然而，不論它究竟是甚麼，世人都為它著迷。」

同樣的，一個人在不斷觀察、分析色（身體、物質）受、想、行、識之後，最終的結論是沒有「我」，沒有「我是」，沒有「我的」。(S.IV,197)

【332】十一月廿八日〈能跟隱士修行,便能去除污垢〉

以前貪婪者，如今不再貪，以前瞋恨者，如今不再瞋恨；以前吝嗇者，如今不再吝嗇；以前矯飾者，如今不再矯飾；以前懷惡意者，如今不再懷惡意；以前妒忌者，如今不再妒忌；以前卑鄙者，如今不再卑鄙；以前無信用者，如今不再無信用；以前狡詐者，如今不再狡詐；以前有惡欲者，如今不再有惡欲；以前持邪見者，如今不再持邪見—從這些人的例子，我可以這麼說：誰若能跟從隱士的修行，他便能去除與隱士共有的污垢，去除與隱士共有的瑕疵、缺點，去除導致痛苦與往生到惡道的因素。他看到自己已淨化了，擺脫惡習與不純正事物。他因此感到愉快，並且從愉快中得到喜悅。因為喜悅，身體隨之而平靜。有了平靜的身體，他感到快樂、有了快樂，他的心念便能集中。他將滿懷的慈心、悲心、喜心、捨心散發到四方，充滿世界的上方、下方、對面與各個角落。他具備了一顆充滿仁慈、悲憫、隨喜、平等、充實、不受抑制、沒有瞋恨與惡念的心。(M.I,283)

【333】十一月廿九日〈八正道〉〈佛陀是好友〉

世尊的親戚蒂莎(Tissa)尊者對一群比丘說：「法友們，我的身體有如中了毒，視力也變得模糊，對佛法不再清楚。我的心被懶散怠惰所佔據，修行生活缺乏歡喜。我對佛陀的教誨的信心、開始動搖。」

比丘們把蒂沙的這番話轉告給世尊聽。世尊於是對一名比丘說：「去吧！比丘，以我的名義，叫蒂莎前來和我對話。」當蒂莎來到時，世尊問他：「他們說你的身體有如中了毒，視力也變

得模糊，對佛法不再清楚；你的心被懶散怠惰所佔據，你的修行生活缺乏歡喜，對佛陀的教誨的信心開始動搖。這都是真的嗎？

「是真的，世尊。」

「蒂莎，充滿著情欲、欲望、愛意、渴望、狂熱與貪求的身體是否不斷在轉變？悲傷、憂愁、苦惱、哀痛與絕望是否會因此升起，你的看法如何？」

「會的，世尊。」

「那麼受、想、行、識也是一樣嗎？」

「是，世尊。」

「說得好！蒂莎，說得好！依你看，沒有情欲、欲望、愛意、渴望、狂熱與貪求的身體是否不斷在轉變？悲傷、憂愁、苦惱、哀痛與絕望是否會因而升起？」

「當然不會，世尊。」

「那麼受、想、行、識也是一樣嗎？」

「是的，世尊。」

「說得好！蒂莎，說得好！你以為身（色）、受、想、行、識是永久（常）或不永久的呢？」

「不永久的，世尊。」

「了解了這些，經過訓練的修行弟子就會遠離這五蘊。遠離它們，激情就消失。激情消失，他就得到解脫，並且體悟到：『輪迴已休止，我已經過修行生活和做了一切必須做的，我不再生死與受業報了。』假設有兩個人，一個善於遠行，一個不善。不善於遠行者向善於遠行者問路。對方答道：『是呀！好兄弟，就是這條路。再走不遠你會看到一個岔口，靠右走，再走一會兒就會來到一座樹林；再往前走是一片沼澤；再向前，你會看到一面峭壁，繼續向前你就會到達一片美麗的曠野了。』我以這個比喻來闡明我的意思，即那個不善遠行者代表凡人，善於遠行者代表如來、無上士、正覺佛陀，岔口代表猶豫不決的階段，左邊道路是八邪道，右邊道路是八正道，樹林代表無明，沼澤代表欲望，峭壁代表煩躁不安與絕望，而那片美麗的曠野就是涅槃。打起精神吧！蒂莎，打起精神。我會勸告你，我會支持你，我會指引你。」(S.III,106)

【334】十一月卅日〈五蘊不是我〉

世尊對僧眾說：「身體不是靈魂。如果它是靈魂就不會受苦；一個人也就可以說：我要我的身體這樣，不要身體那樣。既然身體不是靈魂，就一定會承受到痛苦，而人就不可以說：我要我的身體這樣，不要身體那樣。受、想、行、識也是如此。你以為身體是永久（常）或不永久（無常）的呢？」

「不永久的，世尊。」

「不永久的東西是痛苦的，還是快樂的？」

「痛苦的，世尊。」

「將無常的和痛苦的東西當成這是我的，這是我，這是我的靈魂，這樣認為是適當的嗎？」

「不適當，世尊。」

「受、想、行、識也是如此。所以，不論任何一種色、受、想、行、識—是過去、現在或未來的，是粗俗的或巧妙的，是內在或外在的，是低卑或卓越的，是遠或近的，都應以正確的知識理解成：「這不是我的，這不是我，這不是我的靈魂。」如此觀看與聽聞後，聖潔弟子就不再執著於身、受、想、行、識。既然不再執著，激情會消退。激情消退，他就得到解脫，並且知道自己是解脫者。他體悟到：輪迴已休止，我已經過修行生活和做了一切必須做的，我不再生死與受業報了。(S.III,67)

【十二月】

【335】十二月一日〈感恩〉

有兩種人很難在世間找到。那兩種？一種是主動助人者，另一種是受了恩惠能感激者。(A.I,86)

【336】十二月二日〈專注〉

你應像孤島一樣，把自己當做自己的避難所，不再另尋其他的歸依處。讓佛法做為你的孤島與歸依處。這如何進行呢？你應放下世間一切引誘人與令人厭惡之物，積極地、清醒地和專注地凝視著在身體中的物質因素，在受的感覺作用，在想中的認識作用，在行中的意志作用，在識中的意識作用。在現在或我入滅後，能如此修持並且積極向學的人，必定能證得至上的。(D.II,101)

【337】十二月三日〈親身了悟佛法,能使聽聞者開悟〉

跌入滾滾江河，
為滔滔江水捲走，
這人如何助人過江？
同樣的，未學佛法、未聽智者解說，
自己尚是愚痴，尚有疑問，
這人如何助人了悟？
登上槳舵俱全之穩固大船，
憑藉技術、細心與經驗，
這人能助多人渡河。
同樣的，有修行的智者，
學問淵博、信心堅定、親身了悟佛法，
這人能使專心聽聞者開悟。
故，應與有智慧、有學問的益友結交，
認識佛法，了解其義，依法修持，
這人能獲得快樂喜悅。(Sn.319-323)

【338】十二月四日〈智慧〉

德行淨化了智慧，智慧淨化了德行。其中一個存在時，另外一個也必定存在。有德者必定有智慧，有智慧者必定有德行，德行與智慧的組合，是世間至高至上的。(D.I,84)

【339】十二月五日〈四禪〉

在放棄快樂與苦惱，以往的愉快與痛苦也消失之後，一個人進入了沒有快樂和痛苦的四禪。這時心被平靜與專注淨化得純淨與清澈。他坐下，以這股純淨和清澈蓋滿、充塞及滲透全身，以至身無一處不被它所沾染。

有如一個人坐在地上，全身由頭到腳被一塊白布所包，以至全身無一處不被它所觸及。同樣的，一個人被純淨和清澈蓋滿、充塞及滲透，以至全身無一處不被它所沾染。(D.I,75)

【340】十二月六日〈心滿意足地過活〉

我們快樂地、滿懷愛心地，
生活在一群瞋恨者之中，
我們滿懷愛心地過活。
我們快樂地、健壯地，
生活在一群患病者之中，
我們健壯地過活。

我們快樂地、心滿意足地，
生活在一群貪婪者之中，
我們心滿意足地過活。(Dp.197-199)

【341】十二月七日〈擔憂〉

不應窮追過去，
不應渴望將來，
過去的已消失過去，
將來的還有待來臨。
凡洞察此時此地所升起之物，
了解其真相，
不為之動搖與遷移者，
讓他培養那洞察力。(M.III,187)

【342】十二月八日〈害怕〉

置身於森林裡、眾樹根中，
或空地上，
只要想起佛陀，
你就不會恐懼或發抖。
你若想不起佛陀，
這位至好、至高、至善之人中人，
那就想起佛法，
這教導得很全面之法。
你若想不起佛法，
這教導得很全面之法，
那就想起僧眾，
這些世間至上的榜樣。(S.I,220)

【343】十二月九日〈心的自由〉

聽著！警醒者，
叫醒那些沉睡者；
警醒勝過沉睡，
警醒者不會恐懼害怕。
保持警醒、念念分明、泰然自若、
平心靜氣、安祥快樂，
在恰當時刻集中精神，學習佛法，
便能克服黑暗。
故，你應喚醒自己，保持警醒，
積極者能辨別善惡、修持禪定，
他斬斷了生死之枷鎖，
在今世得到至上智慧。(It.42)

【344】十二月十日〈無我〉

我會教你何謂負擔、認識負擔、挑起負擔和放下負擔。何謂負擔？它就是五蘊。那五蘊？即身、受、想、行、識。它們就是負擔。何謂認識負擔？識別這是某某人，住在某某村，這就是認識負擔。何謂挑起負擔？對感官之樂加以執著；對形成與不形成加以執著，這就是挑起負擔。何謂放下負擔？欲念的消退、消失與放棄，從欲念中解脫出來，使它不復存在，就是放下負擔。

五蘊是負擔，
人是負擔者；
挑起它實在痛苦，
放下它何等快樂。
若你放下這重擔，
不再挑起新重擔，
欲念就被連根拔起，
你就會如願，你就會自由。(S.III,25)

【345】十二月十一日〈世尊老了〉

有一回，黃昏時分，世尊在靜坐之後，背向西面，借夕陽餘暉取暖。阿難尊者前來見世尊。在用雙手搓擦雙腳以禦寒時，阿難驚訝地說：「這實在奇異、實在令人驚詫！世尊的皮膚不再光亮煥發、晶瑩透徹，四肢肌肉鬆弛，滿是皺紋，背也駝了，身體和五官也都變了。」

「阿難，事實是如此，青春本來就包含著衰老、健壯包含著病痛、生命包含著死亡。」(S.48.41./V,217)

【346】十二月十二日〈專注〉〈專注與慈悲〉

一次，世尊對僧眾說：「從前有一名耍雜技的，他把木桿放好，便對徒弟說：『我的孩子，你爬上木桿，站在我的肩膀。』『是！師父。』那學徒應了之後便照師父所說的做。師父又說：『我的孩子，你要照顧保護我，我也會照顧保護你。這樣我們互相保護，耍雜技，拿了賞錢，你就安安全全地從木桿上溜下。』那徒弟卻說：『不！不！師父，這使不得！你得保護自己，我也保護自己。這樣我們各自照顧保護自己，耍完雜技，拿了賞錢，我安全地下了木桿，這才對！』。」世尊接著說：「就有如那學徒跟師父所說的『我保護我自己』一樣，就你應修習心念專注的基礎，這同時也意味著『我將保護他人』。在保護自己的過程中，也同時保護了他人。在保護他人時，也同時保護了自己。要如何

通過保護自己來保護他人呢？通過時常修習禪定。要如何通過保護他人來保護自己呢？通過寬容、忍耐、不傷害他人、仁愛和慈悲。」(S.V,168)

【347】十二月十三日〈快張大耳朵聽,永存不滅之道已被發現〉

如來不過富裕的生活，也不回去過富裕的生活。他毫不遲疑地努力修行。如來是圓滿的正等、正覺佛陀。快張大耳朵聽，永存不滅之道已被發現，我將教導，我將傳授佛法。(Vin.IV,9)

*【348】十二月十四日〈平靜〉

愚者懷著仇視之心，
去聆聽勝者之教誨，
他不能在妙法中成長，
如爛種子不能在田中成長。
人若懷著喜悅之心，
去聆聽勝者之教誨，
他斷除了煩惱，
了悟了不動之境，
並證得至上之平靜，
他冷靜而無煩惱。(Thag.363-364)

【349】十二月十五日〈友誼〉

阿難尊者前來對世尊說：「僧團的生活，有一半是跟善美為伍、作伴與親近。」

「不可這麼說，阿難，不可這麼說！僧團生活的全部而非一半是跟善美的為伍、作伴與親近。」(S.V,2)

【350】十二月十六日〈涅槃〉

在一種境界裡沒有土、水、火、風；沒有無邊處無想處、無空處、非想非非想處；沒有世間、非世間、世間與非世間、無日與無月；沒有來生、死亡、持住，因此也沒有生與滅。它既非穩固，卻也不動，不緣於任何事物。這才真正是痛苦的終止。(Ud.80)

【351】十二月十七日〈順風逆風能傳送的香味〉

「世尊，世上有三種香味只能順風傳送，不能逆風傳送。它們是根的香味、木心的香味與花的香味。世上是否有既能順風，亦能逆風傳送的香味？」

「是有這麼一種香味，阿難。不論在任何村落或地區，只要有善男士或女士皈依佛、法、僧、修持五戒、性情善良、不會吝嗇、樂於布施、樂於助人、樂於與人分享，那麼遠在這種香味能順風，也能逆風傳送。」(A.I,225)

*【352】十二月十八日〈心的自由〉

聽五樂齊奏的喜悅，
還比不上專注一點的心，
完全洞察事物所得之樂。(Thag.398)

【353】十二月十九日〈見只是見,聽只是聽〉

樹皮製衣派(Bark Gorment)的峇依耶(Bahiya)問眾僧：「請問各位，世尊—那位最尊貴的無上士、正等正覺佛陀住在那裡？」

「世尊已入城去乞食了。」

聽後，峇依耶即刻離開祇園，趕去舍衛城並且找到了正在乞食的世尊。只見世尊儀容俊秀，神色溫和，心平氣靜，有如受過良好訓練的大象那樣莊重自持，溫和馴服。

「世尊，請教我佛法，以便我得到長久的福利與快樂。」

「峇依耶，你來得不是時候，我正在乞食。」

在峇依耶接二連三地請求之下，世尊終於說道：「你應如此訓練自己：在視覺中只有所看到，在聽覺中只有所聽的，在感覺中只有所感覺的，在認識作用中只有所認識的。若能如此，便沒有「因為」；當沒有「因為」時也就沒有「所以」；沒有了「所以」，也就沒有所謂的在，這裡、那裡這裡與那裡之間。這就是苦的終止。」

通過這簡潔的教誨，峇依耶就在當場當時脫離煩惱。(Ud.7)

【354】十二月二十日〈獨居〉

巴提耶(Bhaddiya)尊者是卡力果達(Kaligodhas)之兒子，他經常到樹林裡，樹根下與偏僻無人之處，高聲吶喊：「喜悅呀！喜悅呀！」

眾比丘聽到了都想：「無疑的，巴提耶尊者一定是厭倦了修習生活！他在回憶當他是一名居士時所曾享受的王族榮華富貴。」

眾比丘將此事告訴了世尊。世尊於是招巴提耶前來，問道：「巴提耶，他們說你經常到樹林裡、樹根下與偏僻無人之處，高聲吶喊『喜悅呀！喜悅呀！』的確有這事嗎？」

「的確有的，世尊。」

「你為何如此做呢？」

「以前，當我在享受著王族生活的快樂時，皇宮內外雖然都駐有衛兵，把我安全地護守著，但我仍舊害怕、仍舊擔憂、顫抖與畏懼。如今我獨自住在樹林裡，卻絲毫不害怕。我有保障、有信心，並不害怕，因此我高聲吶喊：「喜悅呀！喜悅呀！」(Ud.19)

*【355】十二月廿一日〈悲憫〉

覺悟的人賦有慈悲的本性和傾向。他渴望能減輕眾生所受之苦，甚至願意犧牲自己的生命以完成目標。在未達到目標之前，他願意在漫長、艱苦的道路上努力與奮鬥。他不害怕，也不會因輪迴中的痛苦而喪氣。這全都是為了眾生的福利。(Cp.A.278)

【356】十二月廿二日〈三項急切的任務〉

農夫有三項急切的任務。那三項？農夫要盡快耕耙田地，盡快播下種子及盡快灌溉田地。可是，他並沒有神通或權力說：「讓我的農作物今天發芽，明天出穗，後天成熟。」不行的！這只在時限已到時才辦得到的。同樣的，比丘有三項急切的任務。那三項？他要修習更高層的德行，更高層的思想和更高層的智慧。可是他並沒有神通或權力說：「讓我在今天、明天或後天脫離污垢。」不行的！這只在修習時限已到時才辦得的。所以你應如此訓練自己：「我要認真懇切地修習這三項任務。」(A.I,229)

【357】十二月廿三日〈快樂〉〈無我〉

「放棄不屬於你的東西，放棄它！能放棄它是你的幸福與快樂。甚麼東西不是你的呢？身（物質因素）、受（感覺作用）、想（認識作用）、行（意志作用）、識（意識作用）都不是你的，所以放棄它們。放棄了它們，你就會幸福與快樂。這就有如有個人把祇園裡的草、木和枯枝匯聚在一處，一起燒掉或任他隨意處置，你們會認為：「這個人匯聚了我們，把我們燒掉或任他隨意處置嗎？」

「不會的，世尊。」

「為甚麼呢？」

「因為它不是我們，不屬於我們的。」

「同樣的，身、受、想、行、識都不屬於你們。」(S.III,34)

【358】十二月廿四日〈獨居〉

當時，有一位叫德拉(Thera)的比丘獨居於一處，很推崇這種獨居的生活。他獨自一人進入村莊回返、獨自靜坐與獨自行走。有一群比丘將這事告知世尊。世尊叫比丘們把那人招來，問道：「他們說你獨自過活並且很推崇這種生活方式，這事確實嗎？」

「確實如此。」

「你如何獨自生活，又為何推崇它呢？」

「我獨自一人進入村莊、回返、獨自靜坐與獨自行走。」

「這確實是獨自過活。但是，讓我告訴你一種能使獨居生活更為完善圓滿的方法吧。放棄過去，放棄將來，放棄對現在的欲望與渴求，獨自生活便達臻完善圓滿。」(S.II,1283)

【359】十二月廿五日〈知足〉

你們應當如此訓練自己，想著：「不論得到怎樣的法衣、食物、住所與藥品，我們都能滿足，我們滿足於所得到的，絕不以不正當的手段來得到它們。我們不因得不到法衣、食物等而心煩，也不因得到它們而加以執著或迷戀，更不會為了得到它們而犯過，清楚地看見隱藏在它們內部的禍根，能明智地避開這禍根。」你們應如此訓練自己。(S.II,195)

*【360】十二月廿六日〈慈愛〉

自我從有家，
出離到無家，
不曾覺察到，
心中懷抱著，
卑鄙瞋恨念：
「願他們被殺，
願他們被屠，
願他們愚害。」
如此惡念頭，
久不藏心中。
與此恰相反，

我曾覺察到，
心懷仁慈念，
無量又圓滿；
遵照佛指示，
依程序修行。
我是大眾友，
大家之援手，
悲憫全眾生，
培育滿愛心，
以不欺為樂。
心充滿愛心，
不動又不搖，
我培育聖境，
惡徒達不到。(Thag.645-649)

【361】十二月廿七日〈善於討論事情〉

從一個人的言語對話中，可以知道他是否善於討論事情。如果被問時，他避開問題，轉移話題，面有慍色、敵意或不悅，他就是不善於討論事情。

從一個人的言語對話中，可以知道他是否善於討論事情。如果被問時，他輕蔑嘲弄發問者，出言打擊、譏笑對方，在對方猶豫時加以催促，這個人就是不善於討論事情。

一個人若沒有犯上以上幾點，就是善於討論事情。(A.I,197)

【362】十二月廿八日〈信心〉

對佛陀有信心，是對最好的有信心、對最好的有信心，成果也是最好的。

【363】十二月廿九日〈喬達摩的教誨是眾教誨中的至高無上者〉

黑橡皮樹是最上等的香根；紅檀香是最上等的香木；茉莉花是最上等的香花，同樣的，至善的喬達摩的教誨是眾教誨中的至高無上者。(M.III,7)

【364】十二月卅日〈涅槃〉

無生、無有、無形成、無組合是存在的。若沒有無生、無有無形成與無組合，那麼就不可能從生、有、形成、組合中解脫出來。既然有無生、無有、無形成與無組合，那麼就能從生、有、形成與組合中解脫出來。(Ud.80)

【365】十二月卅一日〈佛法能逐漸明了健康,看清涅槃〉

世尊對摩干提耶(Magandiya)說：「正如一個生來瞎眼者，看不見顏色、形狀、平滑的、崎嶇的、星星、太陽或月亮。他聽見他人說起一塊美麗、無污跡的潔淨白布如何令人感到愉快，便開始去給自己找一塊。但是別人可能欺騙他，拿一塊塗有油脂、污穢與粗糙的布料給他，說道：『朋友，這是一塊美麗、無污跡的潔淨白布。』他可能把它接過來並穿在身上。如果，瞎子的朋友與親戚過後給他找來一位醫師，替他自己製藥物、清洗、敷藥，以診治眼睛，他因此恢復視力，能清楚看見東西，對那件油污的布衣的執著與情感也消失了。他不再把給他那布料的人當為朋友，甚至進而把那人視為敵人，想著：『長久以來，我一直被這人隱瞞、欺騙呀。』」

同樣的，如果我教你佛法，說道：「這就是那健康，這就是那涅槃。」你就可能逐漸明了健康，看清涅槃。有了這種見解，你對五蘊的執著與情感就會消失。你甚至會想：「長久以來，我一直被心隱瞞、欺騙，執著於身、受、想、行、識。因為有了這執著，就有了形成；有了形成，就有了生；有了生，就有了老、死、憂傷、悲哀、痛苦、哀嘆與絕望，這就是這眾多痛苦的起源。」

摩干提摩聽了對世尊說：「如果至善的喬達摩教我佛法的話，我有信心，我一定會從座中起立，不再盲目。」(M.I,511)

～ end ～

讀者索引

佛教解答了人們常提出的基本問題：「我如何才能得到快樂？如何才能證得自由與了悟」。佛陀雖然是在很久以前說法，但他的教誨至今依然與當初初轉法輪時一樣貼切適用；這些教誨是真正永恒的。《佛陀法語--一日一則》是特別安排編寫以讓讀者能天天閱讀與反省。若讀者在某些時候需要一些特定的指示、輔導與啟發，則可借助這個按漢語拼音排列的讀者索引來查閱。時常查閱此書能使你堅強地走上八正道。（註：此阿拉伯數字代表則數，例如「悲傷」下 242，代表第二百四十二則，即八月三十日。）

克服個人問題

佛陀如何說

佛陀－他的範例與勝德

對於禪定的忠告

~~~~~~

略　語　表

A　Aṅguttara-Nikāya《增支部》
Cp.A. Cariyāpiṭaka Atthakatā《行藏註》
D　Dīgha-Nikāya《長部》
Dp　Dhammapada《法句》
Dhs　Dhamma-Sangaṇi《法集論》
DhA　Dhammapada-aṭṭhakathā《法句注釋》
It　Iti-vuttaka《如是語》
J　Jātaka《本生經》
JN　Jātaka-Nidānakathā《本生經注釋》(因緣論)
M　Majjhima-Nikāya《中部》
Miln　Milindapañha《彌蘭陀王問經》
Pmj.(Sn.A.) Suttanipāta-aṭṭhakathā, 【Paramatthajotikā(Pj) 】經集注釋《勝義光明》
S　Saṁyutta-Nikāya《相應部》
Sn　Sutta-Nipāta《經集》
Thag　Theragāthā《長老偈》
Thig　Therīgāthā《長老尼偈》
Ud　Udāna《自說經》
~~~~~~

Vbh (Vibh)　 Vibhaṅga《分別論》

Vin　　Vinaya-Piṭaka《律藏》

Vism(Vsm)　 Visuddhimagga《清淨道論》